

**Der Kälte keine Chance - 10 Tipps fürs Immunsystem**

Deutschland € 3,50 · Österreich € 4,00 · Schweiz sfr 6,90 · BeNeLux € 4,10 · Italien € 4,80 · Spanien € 4,80 · Griechenland € 4,80

10/2007

www.vegetarischfit.de

# Vegetarisch Fit!

Kochen und Genießen ohne Fleisch

**Interview mit  
dem Erfolgs-  
musiker  
Ziggy Marley**

Kürbissuppe  
mit Cranberries

**Herbstgenuss  
36 Rezepte**

**Aromatische Nüsse**  
Edle Nussmuse im Test

**Auf einen Streich**  
Süßes mit Marmelade

**Feines mit Kürbis**  
**Neue Rezepte zum Genießen**



**Zum Erntedank**  
Leckeres Herbstmenü

**Neue Sojaküche**  
Raffiniertes mit Tofu & Co.

**Jetzt ist Pilzsaison**  
Ran an die Hüte!





# Hier ist der Bär los!

August/September

Deutschland € 5,00 • Österreich € 5,80 • Schweiz sfr 9,80 • BeNeLux € 5,90 • Italien € 6,90

www.teddymagazin.de

TEDDY & CO.  
05/2007

# TEDDY & CO.

Das meistverkaufte Bärenmagazin Deutschlands

**12 Schnitte**  
mit ausführlicher  
Arbeitsanleitung  
& Vorlagenbogen

**25 Jahre Original  
Hanna Bären**

Große Geburts-  
tagsfeier im  
Taunus

**Justin & Julchen**  
von Sabine Kutner



**Schnitt Scott**  
von Sabine Vanvor



**Schnitt Jan**  
von Vera Plath



**Schwestern**  
von Martina Lehr

Mit Schnitten von Brigitte Paul: Klausl • Christiane Leis: Charly • Martina Lehr: kleine und große Schwester • Sabine Kutner: Justin und Julchen • Hanna Bären: Hänsel und Gretel • Tiekids: Adler Nero • Vera Plath: Jan • Manuela Conrad: Maus Topolino • Sabine Vanvor: Scott



Ab sofort im Zeitschriftenhandel  
oder direkt unter  
[www.teddymagazin.de](http://www.teddymagazin.de)  
Telefon: 07 11/52 06-306

# Vorwort

## Goldener Herbst



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn im Herbst die Gartensaison zu Ende geht, feiert man traditionell das Erntedank-Fest. Diesem Brauch schließen wir uns in dieser Ausgabe an mit vielen herbstlichen Themen.

So gehören die Riesen unter den Gemüsen – die **Kürbisse** – mit zu den Klassikern der Herbstküche. Sie lassen sich kulinarisch unendlich oft verwandeln. Tolle Anregungen dazu gibt es ab **Seite 48**. Wer gerne „in die **Pilze**“ geht, findet ab **Seite 18** nicht nur eine Übersicht über die wichtigsten essbaren Waldbewohner, sondern auch aromatische Rezepte zum Nachkochen. Und was wäre der Herbst ohne Nüsse in Hülle und Fülle? Einige Hersteller auf dem Naturkost- und Reformhausmarkt verarbeiten die gesunden Früchte zu leckeren **Nussmusen**. Sie sind vor allem in der vegetarischen Küche ein reichhaltiger Brotaufstrich und eignen sich zudem als Zutat fürs Kochen und Backen. Wir haben die nussigen Pasten für Sie probiert und stellen Ihnen ab **Seite 44** die bekanntesten vor.

Die Köche von Campus Culinaris haben sich vom Thema „Erntedank“ gleich zu einem kompletten **Menü** inspirieren lassen. Genießen Sie ab **Seite 10** raffiniert-herbstliche Kreationen wie Kartoffelpuffer mit Minzschmand und Rote-Bete-Stroh, Kürbisragout an Semmel-Nuss-Knödel in Holundersoße sowie Apfelflammkuchen mit Quittengelee.

Das ganze Jahr über die Renner in der fleischlosen Küche sind hingegen **Sojaprodukte**. Ob verarbeitet zu Tofuspezialitäten, Sojasoße oder erfrischenden Drinks – sie liefern gesundes Eiweiß und lassen sich äußerst vielfältig nutzen. Ab **Seite 28** erfahren Sie, wie einfach und kreativ man damit kochen kann.

Sind Sie gut gerüstet für die kalte Jahreszeit? Wie Sie Erkältungen und Co. ein Schnippen schlagen und **Fit durch den Winter** kommen, verraten wir auf **Seite 38**.

Kennen Sie **Ziggy Marley**? Der älteste Sohn von Bob Marley hat schon viele Musikpreise eingeheimst. Obendrein ist er Vegetarier. Uns verriet der Reggae-Sänger, was für ihn fleischlos leben heißt. Das ganze **Interview** finden Sie auf **Seite 36**.

Wir wünschen Ihnen einen warmen und goldenen Herbst.

Mit herzlichen Grüßen

Heide Körner

Anzeige

**Schoenenberger**

# BALANCE

Natur • Gesundheit • Geschmack

## Digestiv

Unterstützt die Verdauung

Mit Frischpflanzensäften aus

- Artischocke
- Löwenzahn
- + wohlschmeckende Fruchtsäfte

*Schoenenberger Balance Digestiv ist ein alkoholfreier Cocktail, der vor den Mahlzeiten gereicht, die Verdauung ideal unterstützt. Er kann aber auch jederzeit zwischen den Mahlzeiten genossen werden.*

Für Ihr Wohlbefinden!

Ihre  
Christine Neubauer



DE-003-Öko-Kontrollstelle

Erhältlich in allen Reformwaren- und vielen Gesundheitsfachgeschäften.

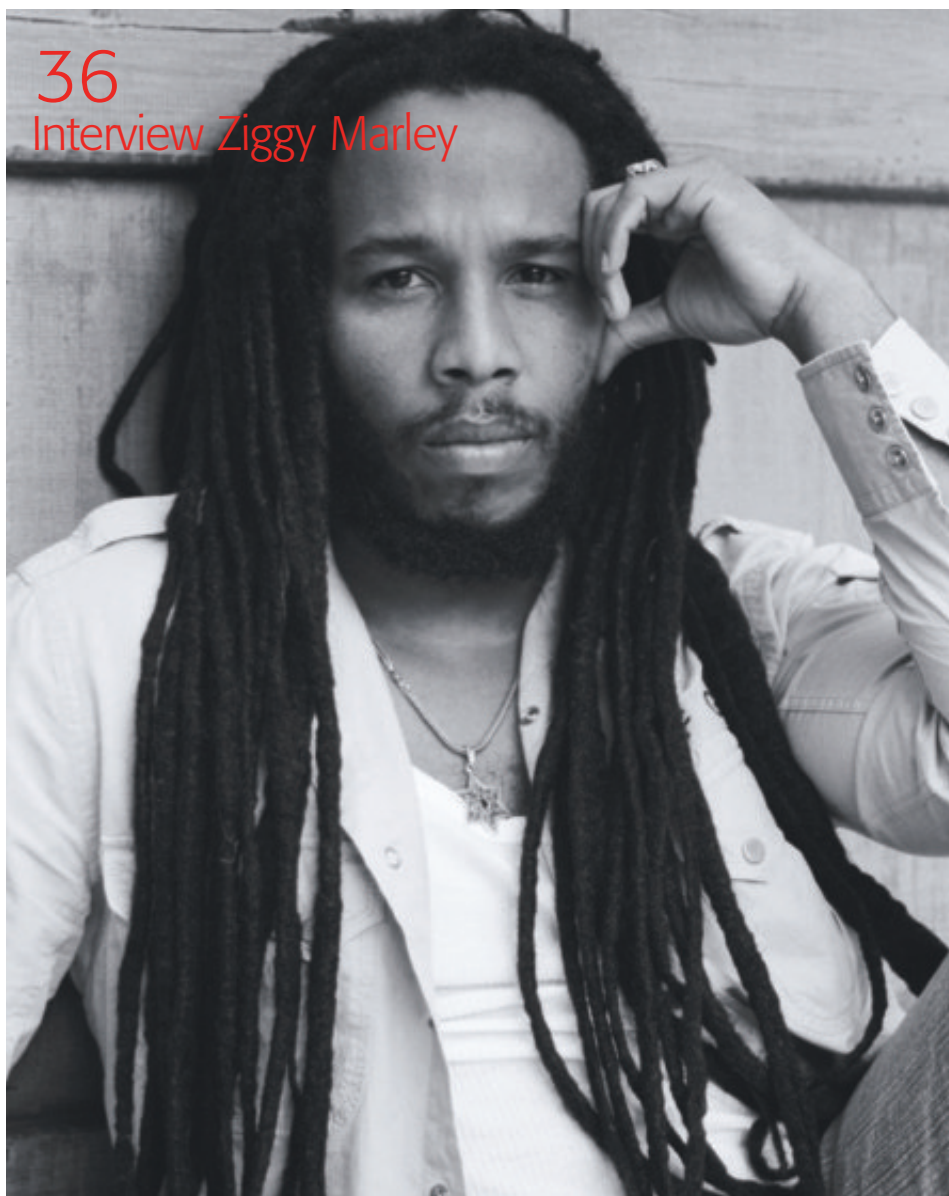


Naturreine Pflanzensäfte

Volles Wirkspektrum • Frisch gepresst  
Ohne Alkohol • Ohne Konservierungsstoffe

[www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)





36  
Interview Ziggy Marley



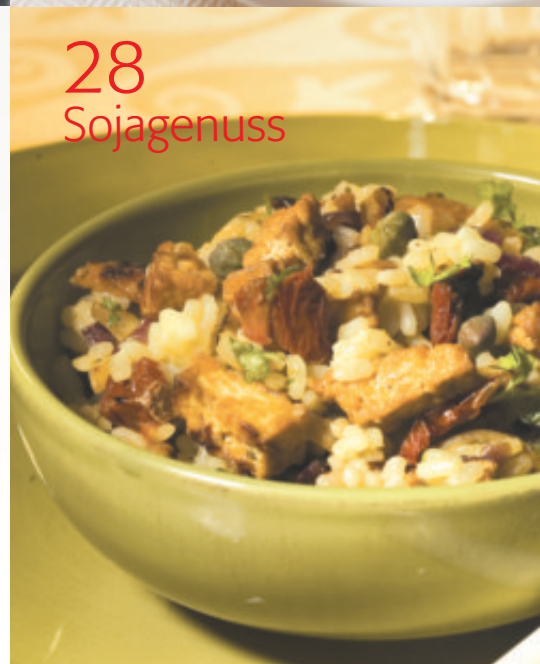
18  
Jetzt ist Pilzsaison



10  
Erntedank in 3 Gängen



38  
Fit in den Winter



28  
Sojagenuss



# Inhalt

## Essen und Genießen

### 10 Menü des Monats

Drei Gänge zum Erntedank mit  
Kartoffeln, Kürbis und Quitte

### 18 Auf in die Pilze!

Tolle Rezepte mit den beliebten Hüten ·  
Infos zum Sammeln und zu den  
wichtigsten Sorten

### 28 Soja – Genießen auf gesunde Art

Raffinierte Gerichte mit Tofu, Sojasahne  
und Co. · Tipps & Tricks rund um Soja-  
produkte

### 48 Die neue Kürbisküche

Köstliches mit den Großen wie Quiche,  
Suppe oder gebackener Kürbis

### 56 Auf einen Streich

Zauberhafte Desserts, Eis und Kuchen  
mit Marmelade

## Gesundheit und Ernährung

### 9 Flüssiges Gold

Bio-Honig und seine Bedeutung für  
Natur und Mensch

### 26 Im Öl steckt die Welt

Portrait über die Ölmühle Bio Planète

### 38 Gib der Kälte keine Chance!

10 Tipps für ein starkes Immunsystem

### 43 Süßer Schatz

Köstlicher Bio-Rohrohrzucker aus  
Brasilien

### 44 So schön nussig!

Fantastische Nussmuse aus  
Naturkostladen und Reformhaus

## Aktuell

### 36 Interview: Ziggy Marley

Der berühmte Reggae-Sänger und  
Vegetarier im Gespräch mit Vegetarisch  
fit!

### 58 Kolumne: Bio – gerettet?

Marianne Weno über die neue Bio-  
Verordnung der EU

## Rubriken

### 6 Tipps & Trends

### 14 News

Neues aus Naturkostladen,  
Reformhaus, Supermarkt & Co.

### 16 Marktfrisch

Weintrauben – saftige Energiebündel

### 33 Küchennews

### 34 Küchenbasics

Dosenöffner für den richtigen Dreh

### 40 Gutes in der Küche

Maronen – edle Esskastanien

### 41 Gewinnspiel: ein exklusives Tee-Set von Sonnentor zu gewinnen

### 42 Wellness & Kosmetik

### 54 Leserforum

### 55 Impressum

### 60 Buchtipps

### 62 Tierseite: Patenschaften für Elefantenbabys in Kenia

### 66 Rezeptverzeichnis

### 67 Vorschau & Herstellerverzeichnis

## Häufigste Ursache für Berufsunfähigkeit

### Psyche macht arbeitslos

Im Schnitt wird etwa jeder Fünfte im Laufe seines Arbeitslebens einmal berufsunfähig. Die häufigste Ursache dafür sind seelische Leiden, vermeldet der Bundesverband der Krankenkassen (BKK). In etwa 31 Prozent der Fälle machen Krankheiten wie Depression, Schizophrenie und Phobien das Arbeiten unmöglich. Seit 1991 sei außerdem die Zahl der psychisch bedingten Krankheitstage um 33 Prozent gestiegen. Dies betreffe alle Altersgruppen, wobei die Zahl der erkrankten Männer stärker zugenommen habe. Entgegen allen Erwartungen seien Unfälle mit 2,5 Prozent nur noch selten der Grund für Erwerbsunfähigkeit. Die Gefahr der Berufsunfähigkeit wird bisher von wenigen ernst genommen: Nur ein Viertel der Deutschen ist durch eine Berufs- oder Erwerbsunfähigkeitsversicherung abgesichert. Sie zahlt eine Berufsunfähigkeitsrente, wenn der Job wegen Krankheit nicht mehr erledigt werden kann. Je früher man eine abschließt, desto besser: Jüngere erhalten günstigere Angebote.



## Cholesterin senkende Lebensmittel

### Weniger ist mehr



Foto: DAK/Wigger

Margarine, Joghurt und Co. sind oft mit Zusätzen wie Vitaminen oder anderen Substanzen versehen. So genanntes „functional food“ ist heute aus keinem Supermarkt mehr wegzudenken. Immer mehr Menschen vertrauen auf Lebensmittel, die gesundheitsfördernde Wirkungen versprechen. Nun warnt das Bundesministerium für Risiko-

bewertung (BfR) vor dem übermäßigen Verzehr Cholesterin senkender Produkte: „Das sind keine Lebensmittel des alltäglichen Verbrauchs.“ Nur wer erhöhte Werte habe, brauche Cholesterinsenker. Die Produkte sind mit so genannten Pflanzensterinen angereichert. Sie verdrängen das Cholesterin im Dünndarm und werden stattdessen vom Körper aufgenommen. Dadurch sinkt der Blutfettanteil um bis zu zehn Prozent. Zwei bis drei Gramm täglich reichen, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Alles was darüber hinausgeht, könne genauso zu Gefäßverkalkung führen wie ein erhöhter Cholesterinspiegel. Zudem hemmen Pflanzensterine die Aufnahme fettlöslicher Vitamine wie Beta-Carotin. Ein Mangel daran kann z. B. Seh- und Wachstumsstörungen auslösen. Wer also Cholesterinsenker über die Nahrung zu sich nimmt, sollte es damit auf keinen Fall übertreiben.



## Internetportal für Haustierhalter

### Schnelle Hilfe fürs Tier

Nicht überall ist es ganz selbstverständlich, einen kompetenten Ansprechpartner zu finden, wenn das Haustier erkrankt ist. Oft fehlen dem Laien die notwendigen Kenntnisse, sein Tier artgerecht zu halten und zu pflegen. In solchen Fällen hilft das Internetportal [www.vetvita.de](http://www.vetvita.de) – Gesundheit für Tiere. Hier wird jede Frage bei Problemen mit Haus- und Nutztieren sowie Pferden kostenlos von Experten beantwortet. Insgesamt befassen sich 16 Tierexperten, darunter Tierärzte, Tierpsychologen, Tierpfleger und ein Schäfer, mit den Anfragen der Tierhalter. In 15 Fachgebieten wie z. B. Hundeernährung, Verhaltenstherapie für Katzen, Ziervogel- und Reptilienhaltung kann der Internetnutzer in über 10.000 Beiträgen stöbern und sich zahlreiche Tipps und Hilfestellungen holen. Daneben gibt es ein Tierforum mit zahlreichen Funktionen, Adressen von Tierärzten und Tierheimen.



## Alkohol – schädlich, oder nicht?

### Experten streiten

„Alkohol schädigt das Gehirn nicht und ein halber Liter Wein am Tag ist gesund für den Körper.“ Mit dieser These sorgt der australische Neurologe Perry Bartlett für Aufruhr. Ihm zufolge werden Gehirnzellen durch Alkohol nur zeitweilig zerstört. Zudem regenerieren sie sich fortwährend. „Die Neubildung von Gehirnzellen ist sehr wichtig für den Erhalt der geistigen Gesundheit“, meint Bartlett. Darüber hinaus verringere gemäßigter Alkoholkonsum das Risiko von Schlaganfällen und Herzkrankheiten. Dr. Robert Schlögel vom österreichischen Gesundheitsministerium widerspricht dem energisch. „Alkohol ist auch in geringen Mengen, insbesondere auf Dauer eingenommen, schädlich.“ Die Nachbildung von Gehirnzellen erfolge zu langsam, als dass sie Schädigungen durch Alkoholmissbrauch ausgleichen könne. Außerdem finde sich jene Substanz, die das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle senke, auch in normalem Traubensaft. Wenngleich die Experten diskutieren – ein eher gemäßigter Alkoholkonsum ist in jedem Fall zu empfehlen.



# Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta

Anzeige



Foto: Steve Lee/Peta

## Scharfe Reispfanne

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 175 kcal/ 731 kJ, 5 g EW, 5 g F, 25 g KH, 2 g Ballastst.**

350 g Langkornreis  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 kleine grüne Paprika  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
2 Veggie-Burger  
1 TL Tabasco-Soße  
1 TL getrockneter Thymian  
1/2 TL Salz  
1/8 TL Cayenne

1. Reis gar kochen, abgießen und beiseite stellen.
2. Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Knoblauch abziehen und zerdrücken.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln und Paprika zugeben, Deckel schließen und ca. 5 Min. weich kochen. Burger klein schneiden. Knoblauch, Burgerkrümel, Tabasco, Thymian, Salz und Cayenne zur Paprikamischung geben, unterrühren und ca. 5 Min. erhitzen. Reis einrühren und 5-7 Minuten kochen. Abschmecken und heiß servieren.

**Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter [www.peta.de](http://www.peta.de).**



**Natürlich...  
schmeckt es besser**

Das Reformhaus in Ihrer Nähe  
finden Sie hier:  
**[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)**



## Teurer Zahnersatz

### Deutsche lieben ihre Zähne

Zahnersatz ist in Deutschland zu einer teuren Angelegenheit geworden. Denn auf umfangreiche Zuschüsse von den gesetzlichen Krankenkassen kann man nicht mehr hoffen. Auf schöne gepflegte Zähne möchten die Deutschen dennoch nicht verzichten. Die meisten sind bereit, dafür in die eigene Tasche zu greifen. Das ergab eine Umfrage des Institutes Emnid. So wollen 32 Prozent der Befragten auf jeden Fall in ein gesundes Gebiss investieren, 47 Prozent sind dazu in den meisten Fällen bereit, nur 19 Prozent wollen den eigenen Geldbeutel nicht strapazieren. Der Abschluss einer Zusatzversicherung kann helfen, die Kosten zu minimieren. Auf der Internetseite [www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de) gibt es eine Checkliste, mit der verschiedene Angebote geprüft werden können. Informationen zu Zahnersatz und Finanzen finden Interessierte unter [www.prodent.de](http://www.prodent.de).

## DER VEBU INFORMIERT

### Der Vegetarische Trendpreis 2007



Auch 2007 vergaben der Vebu, die Stiftung „Vegeterra – Stiftung vegetarisch leben“ und das Internet-Magazin [www.vegetarisch-einkaufen.de](http://www.vegetarisch-einkaufen.de) den Vegetarischen Trendpreis. Das Rennen machte „Le Gusto Soja Schnitzel paniert“ von der Firma DE-VAU-GE Gesundheitswerk GmbH. Vor allem die Konsistenz des Produktes, das hervorragende Preis-Leistungs-Verhältnis und die hohe, flächendeckende Verfügbarkeit überzeugten. Die Schnitzel gibt es in allen Aldi-Märkten. Sie sprechen somit nicht nur fleischlos lebende Menschen an.

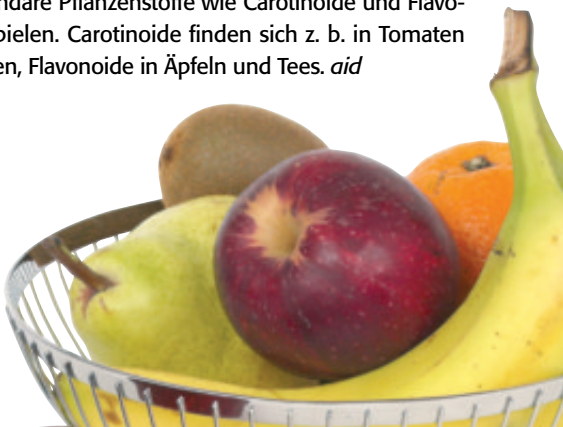


**VEBU: Tel.: 0 5 11/ 3 63 20 50**  
(Mo 11-15 Uhr, Do 13-18 Uhr)  
[www.vebu.de](http://www.vebu.de)

## Entzündungsrisiko

### Obst und Gemüse schützen

Die Ernährung hat direkten Einfluss auf das Entzündungsgeschehen im Körper. Das zeigen Studien, die den Zusammenhang zwischen Nahrung und Entzündungsrisiko untersucht haben. Den Experten zufolge sei fettreiche Kost mit hohem Anteil tierischer Produkte deutlich ungesünder als pflanzliche. „Diese Kost geht klar mit einer höheren Blutkonzentration an Entzündungsmarkern einher“, meint Dr. Bernhard Watzl von der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel. Da chronische Entzündungen idealer Nährboden für die Entstehung von Krankheiten wie Typ-2-Diabetes und Arteriosklerose sind, ist diese Erkenntnis besonders wichtig. Nach einem deftigen Frühstück mit Eiern und Speck seien typische Entzündungsmarker wie das C-reaktive Protein (CRP) noch Stunden erhöht. Hoher Obst- und Gemüseverzehr wirke dagegen entzündungshemmend und rege das Immunsystem an. Eine wichtige Rolle scheinen dabei sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Flavonoide zu spielen. Carotinoide finden sich z. B. in Tomaten und Karotten, Flavonoide in Äpfeln und Tees. *aid*



## Bauern reagieren auf starke Nachfrage

### Bio-Äpfel auf dem Vormarsch



Immer mehr Verbraucher schwören inzwischen auf den natürlichen Geschmack von Bio-Äpfeln. Für deren Anbau werden nämlich nur standortgeeignete Sorten gepflanzt. Dadurch entwickeln sich robuste Bäume, deren Obst oft festeres Fruchtfleisch besitzt als konventionelle Ware. Bio-Früchte enthalten weniger Wasser und schmecken dadurch intensiver. Allein von Januar bis Mai dieses Jahres wurden rund zehn Prozent mehr Bio-Äpfel verkauft als im gleichen Zeitraum des Vorjahres. Auf die größere Nachfrage haben die Anbaubetriebe in Deutschland und der EU reagiert und vermehrt auf pestizidfreien Biobetrieb umgestellt. Zudem haben Betriebe, die schon länger ökologisch Äpfel erzeugen, ihre Anbauflächen erweitert. Daher wird die Ernte dieses Jahr deutlich höher ausfallen. Rund 62 000 Tonnen Äpfel sind zu erwarten.



## Tierversuchsgegner Aachen e.V. rufen auf

### Demo gegen die Nerzfarm Orsbach

Zum Protest gegen die Nerzfarm in Orsbach – nahe Aachen – rufen die Tierversuchsgegner Aachen e.V. auf. Laut Tierschützern seien 55-60 Prozent des Farmgebäudes illegal, da sie nicht genehmigt wurden. Die Gegner der Farm beziehen sich bei ihren Behauptungen auf Informationen des Staatlichen Umweltamtes. Ob illegal oder nicht, wird letztendlich der Kölner Regierungspräsident Jürgen Roters prüfen. Eine wichtige Rolle bei der Entscheidungsfindung könnte die öffentliche Meinung spielen. Deshalb laden die Tierversuchsgegner zur Demonstration am 20. Oktober in Aachen ein. Los geht's 10 Uhr auf dem Willy-Brandt-Platz. Die Demo führt durch die Innenstadt, vorbei an Pelzgeschäften. Ab 15 Uhr zieht die Kolonne nach Orsbach zur Nerzfarm. Weitere Infos sowie eine Online-Petition gibt's unter [www.nerzfarm-orsbach.de](http://www.nerzfarm-orsbach.de)



## FÜR SIE ENTDECKT

### Intensiver Kräutergeschmack

Unglaublich aromatisch sind die Kräuteröle von der Ölmühle Solling. Die exquisiten Kompositionen aus kalt gepresstem Rapsöl und Kräutern verleihen kalten und warmen Speisen ein würziges, appetitanregendes und sehr harmonisches Bukett. „Ingwer-Lemongras“ ist erfrischend und eignet sich gut für asiatische Gerichte. „Kräuter der Provence“ passt gut zu mediterranen Gerichten sowie Suppen, Soßen und Salaten. Im Naturkostladen oder im Internet unter [www.oelmuehle-solling.de](http://www.oelmuehle-solling.de) ab 3,60 €.





## Bio-Honig

# Flüssiges Gold

Ob als Brotaufstrich, Süßungsmittel oder Backzutat – Honig hat in der gesunden Küche einen hohen Stellenwert. Doch Honig ist nicht gleich Honig – auf die Sorte und die Gewinnung kommt es an. Zeit, sich einmal im Naturkostladen umzusehen.

### Natürliche Süße

Honig ist ein Naturprodukt. Er stammt aus dem Nektar von Blüten oder aus dem Honigtau von Blättern und Nadeln von Bäumen. Bienen nehmen diese Pflanzensäfte mit ihrem Saugrüssel auf, reichern sie mit Enzymen an und verwandeln Nektar oder Honigtau in Honig. Anschließend lagern die Insekten den goldenen Natursaft in den Waben zwischen, dicken ihn weiter ein und verschließen die Wabe mit Wachs.

Sobald das Sammelgut richtig ausgereift ist, wird das süße Gold durch Schleudern aus den Waben gewonnen. Die Sortenbezeichnung gibt Hinweise darauf, welche Blüten die Bienen anfliegen oder in welchen territorialen Gebieten (z. B. Berglandschaft) sie sammeln. Bislang gibt es weit über 100 verschiedene Sorten, die sich in Geschmack und Geruch unterscheiden.

### Fleißige Bienenchen

Etwa drei bis fünf Millionen Blüten müssen Bienen besuchen, um ein Kilogramm Honig zu produzieren. Doch die Arbeit der emsigen Tiere lohnt sich gleich doppelt: Mit ihrem Arbeitseifer bestäuben sie gleichzeitig die Pflanzen und leisten somit einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Ökosysteme und sorgen für reiche Ernten.

### Ohne Bienen kein Obst

Bienen bleiben stets einer Blütenart treu, bis sie dort nichts mehr zum Sammeln finden. Die Insekten leiden heutzutage jedoch durch intensive Land- und Forstwirtschaft vielerorts unter einer verarmten Natur. Nadelholz-Monokulturen und wenige Blütenarten bieten den Tieren nur einseitige Nahrung. Ohne Bienen aber gäbe es manche Obst- oder Beerensorte nicht und auch keinen Honig.

### Gut für Mensch und Natur: Bio-Honig

Bio-Firmen wie Allos setzen schon seit Jahrzehnten auf ökologische Landwirtschaft und den Erhalt von naturnahen Landschaften.

Das kommt der Bienenhaltung sehr entgegen, da in den Anbaukulturen beispielsweise mehr Beikräuter zugelassen werden. Zudem müssen nach Öko-Richtlinien die Bienenweiden so beschaffen sein, dass von ihnen keine Gefahr für die Bienen und den Honig ausgeht. Die Weiden bestehen deshalb aus Pflanzen des Öko-Anbaus, aus Wildpflanzen oder aus Kulturen der extensiven Landwirtschaft. Ferner lassen Bio-Imker den Bienen ausreichend Wintervorräte an Honig und Pollen. Das Füttern von billigem Industriezucker – wie in der konventionellen Imkerei – ist nicht gestattet. Nur in klimatisch ungünstigen Regionen darf im Winter Bio-Zucker zugefüttert werden.

### Nicht zu stark erhitzt

Wichtig für die Qualität eines Honigs ist die Art seiner Verarbeitung. Das flüssige Gold darf nicht zu stark erwärmt werden. Diese Vorgabe gewährleistet, dass alle Wirkstoffe erhalten bleiben. Bio-Firmen wie Allos allerdings haben zusätzliche eigene Richtlinien für die Qualität ihres Honigs. Man legt beim Transport, der Abfüllung und Lagerung größten Wert auf eine schonende Behandlung. Das stellt sicher, dass der Honig auf seinem Weg vom Bienenstock ins Glas bestmöglich bewahrt wird und der Kunde im Naturkostladen Honig von erstklassiger Qualität und Güte erhält.

### Gesundheit im Glas

Honig erfreut nicht nur den Gaumen, sondern ist auch ein bewährtes Hausmittel. Er besteht zu ca. 80 Prozent aus Zucker und zu 17 Prozent aus Wasser. Darüber hinaus enthält er zahlreiche Enzyme, Inhibine (Hemmstoffe) und Aminosäuren. In dem Naturprodukt stecken außerdem Proteine, Säuren und Vitamine. Honig soll antibakterielle Wirkung haben, die Verdauung anregen und ein guter Energielieferant sein. Zudem wird er als „Salbe“ zur Wundheilung und im Tee bei Husten und Heiserkeit eingesetzt.

## Vielfalt & Genuss



### Bio-Thymian-Honig

Wer einen kräftigen Honig bevorzugt, für den ist der neue „Thymianhonig“ aus spanischen Bergregionen“ von Allos genau richtig.

Mit seiner herb-süßen Kräuternote ist er ein besonders leckerer Brotaufstrich und passt z. B. besonders gut zu Käse. Er eignet sich auch gut für die Zubereitung von Salatdressings. Tipp: Ein bis zwei Teelöffel davon in Kräutertee ist wohltuend bei Erkältungen.

### Honig & Vanille

Für Naschkatzen hat Allos eine ganz besondere Spezialität im Sortiment: „Honig & Vanille“. Das köstliche Gold zusammen mit der echten Bourbon-Vanille schmeckt besonders gut auf Brot sowie in allen Nachspeisen und Fruchtdesserts. Tipp: Einfach einen Löffel davon in einer Tasse heißem Kakao auflösen.



### Bio-Bergkräuterhonig aus der Sierra Morena

Der „Bio-Bergkräuterhonig“ von Allos hat einen fruchtig-blumigen Geschmack und eine goldgelbe Farbe. Das fein-cremige Naturprodukt stammt aus der unberührten Landschaft des Naturparks von Aracena, einer Region in der Sierra Morena im Südwesten Spaniens. Die Landschaft ist geprägt von einer vielseitigen mediterranen Pflanzenwelt. Tipp: Lecker für das tägliche Honigbrot z.B. mit Nussmus.

präsentiert von Allos

# Zum Erntedank



Jetzt ist Erntezeit und deshalb wird vielerorts traditionell Erntedank gefeiert. Der Brauch aus vorchristlicher Zeit hat sich auch in der Kirche durchgesetzt. Dort werden zum Fest die Altäre bunt geschmückt und mit Obst und Gemüse dekoriert. Wir schließen uns diesem Brauch ebenfalls an und huldigen dem Herbst und der Ernte mit köstlichen Gerichten.





Alle Fotos T. Pfriem; Geschirr: yx; Serviette: yx;

## Vorspeise

# Kartoffelpuffer mit Minzschmand und Rote-Bete-Stroh

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

**Pro Portion: ca. 416 kcal/  
1743 kJ, 12 g EW, 24 g F, 32 g  
KH, 7 g Ballastst.**

### Puffer

500 g mehlig kochende  
Kartoffeln

2 Eier

2 Eigelb

Salz

Muskat

### Minzschmand

2 Zweige Minze

200 g Schmand

### Stroh von Roter Bete

500 g Rote Bete

Pflanzenöl zum Frittieren

### Außerdem

Thymian zum Garnieren

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in heißem Wasser weichkochen. Anschließend mit einer Kartoffelpresse zerdrücken und mit Eiern und Eigelb verrühren. Mit Salz und Muskat würzen.

**2.** Aus der Masse 4 kleine Puffer formen und in einer beschichteten Pfanne in Öl goldgelb ausbacken.

**3.** Minze mit Wasser abbrausen, trockenschütteln, Blättchen vom Stängel ziehen und

sehr fein hacken. Minze unter den Schmand ziehen.

**4.** Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf Öl auf 160 °C erhitzen, Streifen darin frittieren und anschließend auf Küchenkrepp abtrocknen lassen. Puffer mit Minzschmand und Rote-Bete-Streifen angerichtet und mit Thymian garniert servieren.

### Tipp

Für die Puffer eignen sich mehlig kochende Kartoffeln am besten. Sie zerfallen bereits beim Kochen und werden mehlig und trocken. Obendrein haben sie einen sehr hohen Stärkegehalt. Greifen Sie zu Sorten wie Quarta, Aula, Agria, Adretta oder Irmgard!





## Hauptspeise

# Kürbisragout an Semmel-Nuß-Knödel in Holundersoße

### Für 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 1 Std. + 30

**Min. Ziehzeit**

**Pro Portion:** ca. 730 kcal/  
3060 kJ, 24 g EW, 31 g F, 79 g  
KH, 10 g Ballastst.

### Holundersoße

20 g Butter

50 g Mehl

500 ml Holundersaft

Salz

Pfeffer aus der Mühle

evtl. Tannenhonig zum

Nachsüßen

### Kürbisragout

1 kg Hokkaidokürbis

1 rote Zwiebel

2-3 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

2 Zweige Thymian

Salz

Pfeffer aus der Mühle

### Semmel-Nuß-Knödel

10 altbackene Brötchen

2 mittelgroße, Zwiebeln

200 g Walnusskerne

100 g Butter

1 Bd. Petersilie

300 ml Milch

3 Eier

Muskat

Salz

Pfeffer aus der Mühle

### Auf Wunsch zum Garnieren

geröstete Walnusskerne

Rosmarin

**1.** Für die Holundersoße Butter zerlassen und mit Mehl anstauen. Holundersaft zugießen und alles gut miteinander zu einer sämigen Soße einkochen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Tannenhonig abschmecken.

**2.** Für die Knödel Brötchen in

ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. Walnusskerne klein hacken und mit Zwiebelwürfeln in 50 g Butter glasig dünsten. Petersilie waschen, trockenschütteln, klein hacken und zu den Walnusskernen geben. Mit Milch aufgießen und erhitzen. Milchsud über die Brötchenwürfel geben, gut vermengen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

**3.** Inzwischen für das Ragout Kürbis schälen, entkernen und faseriges Inneres entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Kürbis in heißem Öl scharf anbraten und dann die Hitze zurücknehmen. Zwiebelwürfel, Thymian und Rosmarin zugeben und alles

langsam im eigenen Saft weich dünsten. Der Kürbis soll noch Biss haben und nicht zerfallen. Ragout warm stellen.

**4.** In die inzwischen abgekühlte Brötchenmasse aufgeschlagene Eier einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Masse Klöße formen und im kochenden Salzwasser ca. 20 Min. ziehen lassen. Klöße herausnehmen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Knödelscheiben in restlicher Butter goldgelb anbraten und sofort mit Kürbisragout und Holundersoße angerichtet und auf Wunsch mit Thymian und gerösteten Walnusskernen garniert servieren.





## Dessert

### Apfelflammkuchen mit Quittengelee

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 35 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 617 kcal/2586**

**kJ, 13 g EW, 14 g F, 104 g KH,  
9 g Ballastst.**

250 g Mehl

20 g Hefe

5 EL Milch

1/2 EL Zucker

1/2 TL Salz

1 Ei

1 EL Öl

200 g Crème fraîche

800 g rote Äpfel

200 g Quittengelee

**Außerdem**

Backpapier

Minze zum Garnieren

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Mehl, Hefe, Milch, Zucker, Salz, Ei und Öl zu einem Teig verarbeiten und auf Backpapier dünn ausrollen.

**2.** Crème fraîche darauf verteilen. Äpfel waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Apfelscheiben gleichmäßig auf dem

Teig verteilen und anschließend Quittengelee darüber geben. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 35 Min. backen. Flammkuchen mit Minze garniert servieren.

## Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

**Kontakt:** Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, [www.campus-culinaris.de](http://www.campus-culinaris.de)



**NEU im Naturkostladen**



## Feinkost im Portionsbecher

Bislang waren die neuen Salate von Wheaty nur an der Feinkosttheke zu bekommen. Jetzt gibt es die Kreationen auf Basis von Weizeneiweiß auch im 150-g-Becher aus dem Kühlregal. Erhältlich sind drei Sorten: „Kosakensalat“ mit Paprika und Tomate, „Galina“ mit Ananas und Mandarinen sowie „Meaty“ mit vielen würzigen Gurken. Alle Varianten sind rein pflanzlich und schmecken auf Brot, zu Kartoffeln oder Getreidegerichten. 150-g-Becher „Kosakensalat“ und „Galina“ für 2,99 € und „Meaty“ für 2,79 €.

## Kaffee aus fairem Handel

Von Ökotopia gibt es eine neue Kaffeespezialität für den Vollautomaten: „Café Central Crema“. Dabei handelt es sich um eine Mischung ausgesuchter Arabica-Bohnen mit unterschiedlich starker Röstung. Sie zaubert einen würzigen, vollmundigen Kaffee in die Tasse. Den krönenden Abschluss bildet eine helle Crema – der beliebte, feinporige Kaffeeschaum. 500-g-Packung für 8,90 €, 200-g-Packung für 3,70 €.



## Drei auf einen Schlag

In der japanischen Küche sind unterschiedlich gereifte Sojasoßen ein Muss. Wer sie schon immer mal testen wollte, bekommt nun mit dem Probierset von Arche die Möglichkeit dazu. Es enthält mild-würzige „Bio Shoyu“, kräftige „Bio Tamari“ und vollmundige „Yaemon Tamari“. Die 20-Milliliter-Flaschen sind in einem dekorativen Karton verpackt. Eine nette Geschenkidee für alle Hobbyköche! 3x-20-ml-Packung für 2,95 €.

## Goldener Zucker

Der neue „Demerara Rohrohrzucker“ von Davert schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch schön anzuschauen. Er hat große, goldene Zuckerkristalle, die durch ein besonderes Verfahren aus geschnetztem Zuckerrohr entstehen. Tee, Kaffee und Gebäck bekommen durch den originellen Süßmacher eine malzige Karamellnote. 500-g-Packung für 2,89 €



**NEU im Reformhaus**



## Wohlfühlen ohne Milchzucker

Viele Menschen vertragen keinen Milchzucker, die so genannte Laktose. Mit einem umfangreichen Angebot an laktosefreien Milchprodukten macht Heirler ihnen jetzt das Leben leichter. In den Produkten ist der problematische Zucker nämlich bereits gespalten. Das Bio-Sortiment enthält Joghurt, Speisequark, Milch, verschiedene Käsesorten wie Bärlauch-Käse und Mozzarella. Produkte auch im Naturkostladen erhältlich, ab 1,39 €.



## Knabberspaß mit Dinkel

Es müssen nicht immer Chips und Salzstangen sein – auch gesunder Knabbergenuss ist möglich. Das beweist Holo mit den neuen „Dinkel-Knabberstangen“ in Bioqualität. Die Leckerei besteht aus reinem Dinkelvollkornmehl und ist in zwei Geschmacksrichtungen erhältlich. „Zwiebel“ besticht durch eine pikant-würzige Note und „Pizza“ hat das Aroma von Tomaten, Käse und Kräutern. Die Stangen eignen sich als Snack für zwischendurch oder zum Dippen. 200-g-Packung für 2,79 €.



**NEU** in Supermarkt & Co.



### Jetzt mit Bio-Siegel

Auch Müller's Mühle setzt auf Produkte aus ökologischer Landwirtschaft und bietet ein Sortiment mit Bio-Hülsenfrüchten an. Darin enthalten sind grüne Erbsen, Linsen und weiße Bohnen. Die Hülsenfrüchte überzeugen durch ihre guten Kocheigenschaften und ihre vielseitige Verwendbarkeit. 400-g-Packung „Bio Grüne Erbsen“ und „Bio Linsen“ für 1,29 € und „Bio Weiße Bohnen“ für 1,49 €.

### Genuss von der Alm

Ganz nach Schweizer Tradition wird die neueste Käsesorte von Emmi hergestellt. „SwissAlp“ reift in einem Mantel aus Alpenkräutern und bekommt so eine aromatische, essbare Rinde. Mikrobielles Lab macht den Käse auch für Vegetarier vertretbar. Es gibt ihn als gehaltvollen, reifen Hartkäse „Bellevue“ und als pikant-würzigen, halbfesten Schnittkäse „Panorama“. Beide Varianten sind als Laib an der Käsetheke oder als Portionen und in Scheiben in der Kühltheke zu finden. *Produkte erhältlich ab 2,29 €.*



### Bio-Obst im Glas

Den Obstgenuss von Odenwald gibt es ab sofort auch in Bioqualität. Vorerst dürfen drei Klassiker das Bio-Siegel tragen: Schattenmorellen, Pflaumen und Apfelmus. Die Produkte sind nach bewährten Rezepturen hergestellt und schmecken als Nachtisch, zu Pfannkuchen, Grießbrei oder Eis und eignen sich prima zum Backen. 580-ml-Glas „Bio Genuss Apfelmus“ für 1,59 €, „Bio-Genuss Schattenmorellen“ und „Bio Genuss Pflaumen“ für 2,19 €.

Anzeige

Ich bin  
**PRO**  
Frühstück in Bestform!



Starten Sie doppelt gut in den Tag!  
Mit den neuen Bio Soya Müslis und den bekannt leckeren Bio Soya Drinks von Provamel: der idealen Kombination aus wertvollem Getreide und dem Besten aus der Sojabohne!



In Harmonie mit meiner Natur.

**PROVAMEL**

www.provamel.com  
0180-59 59 587 (€ 0,14/Min.)

Weintrauben

# Energiebündel

Das beste Mittel gegen kleine Leistungstiefs ist Traubenzucker. Den gibt es zum Glück nicht nur als weiße Täfelchen, sondern auch in ganz natürlicher Form: als saftige Weintrauben. Jetzt haben

die gesunden Muntermacher Saison, also greifen Sie zu!







Trauben gehören zu den ältesten Früchten der Welt. Fossile Funde beweisen, dass es sie schon vor 60 Millionen Jahren gab. Bis heute wird aus dem Großteil der angebauten Früchte Wein hergestellt. Nur etwa zehn Prozent der Welterzeugung sind zum direkten Verzehr bestimmt.

### Vielfältiger Genuss

Trauben sind die Beeren des Weinstocks. Neben den kleinen Keltertrauben für die Weinherstellung, gibt es spezielle Sorten für den Verzehr, die so genannten Tafeltrauben. Grob unterteilt man sie in weiße und blaue Varianten sowie Trauben mit und ohne Kern. Zu den einzelnen Gruppen gehören unzählige verschiedene Vertreter mit so klangvollen Namen wie Regina, Italia oder Sultana. Als beste Sorte gilt gemeinhin die Muskattraube.

### Gesunde Beeren

Trauben enthalten viel leicht verfügbaren Fruchtzucker. Dadurch fördern sie die Leistungsfähigkeit und Konzentration. Der hohe Zuckergehalt ist aber auch schuld daran, dass die Beeren als Dickmacher gelten. Dabei hält sich ihr Brennwert mit 68 Kalorien pro 100 Gramm noch in Grenzen. Außerdem enthalten die Beeren jede Menge verdauungsfördernde Ballaststoffe und entwässerndes Kalium und helfen dadurch sogar beim Abspecken. Blaue Trauben sind darüber hinaus reich an sekundären Pflanzenstoffen, wie dem Resveratrol. Es schützt vor Herzinfarkt und Krebs und hat den Rotwein berühmt für seine Gesundheitswirkung gemacht. Dort ist es nämlich wesentlich besser verfügbar, als in der Traube selbst. Aber auch mit den Früchten und ihrem Saft kann man viel für seine Gesundheit tun.

### Tipp

Bevorzugen Sie Trauben aus biologischem Anbau! Konventionelle Ware ist häufig stark belastet mit Pestiziden.



### Küchenpraxis

**Einkaufen:** Trauben sollten beim Kauf immer reif sein. Nach der Ernte reifen sie nämlich nicht mehr nach. Weiße Trauben sollten golden bis bernsteinfarben und keinesfalls leuchtend grün sein. Blaue Trauben sind reif, wenn sie intensiv gefärbt sind. Viele lose Beeren oder braune Stielansätze deuten auf Überreife hin.

**Lagern:** Trauben erst kurz vor dem Verzehr waschen und offen oder in einer Papiertüte im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. So halten sie sich etwa vier Tage frisch.

**Zubereiten:** Trauben gründlich waschen, besonders wenn es sich um konventionelle Ware handelt. Bei Bedarf halbieren und mit einem spitzen Messer entkernen.

**Verwenden:** Trauben eignen sich nicht nur für Müsli und Obstsalat, sondern schmecken auch lecker in Marmelade, Gelee, Kuchen oder Muffins. Die Beeren passen auch gut zu pikanten Gerichten wie Salat oder Pasta und harmonisieren gut mit würzigen Käsesorten.

### Info

Durch den Wechsel kühler Nächte und warmer Tage kann sich auf den Trauben eine weiße Wachsschicht aus Kondenswasser bilden. Dieser so genannte „Duffilm“ ist ein Qualitätsmerkmal. Er schützt die Trauben und sollte erst kurz vor dem Verzehr abgewaschen werden.

## Genuss mit Trauben

Rezepte für 4 Personen

### Trauben-Fenchel-Salat

**500 g Fenchel** putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. **300 g blaue Trauben** waschen, abpfeifen, halbieren und entkernen. **1 rote Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **150 g Käse**, z. B. **Gouda** würfeln. **60 g Walnüsse** grob hacken. Alles mischen. Aus **3 EL Apfelessig**, **2 EL Walnussöl**, **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Honig** eine Vinaigrette rühren und Salat damit übergießen.

### Pasta mit Trauben

**500 g Penne** in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen **1 Zwiebel** abziehen, fein hacken und in **1 TL Butter** glasig dünsten. Mit je **100 ml Sahne und Milch** aufgießen und aufkochen. **150 g Gorgonzola** darin schmelzen. **150 g weiße Trauben** waschen, abpfeifen, halbieren, entkernen und in die Soße geben. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen. Nudeln mit Soße angerichtet servieren.

### Trauben-Gelee

**2 kg rote Trauben** waschen, abpfeifen und mit **250 ml Orangensaft** und **2 EL Limettensaft** in einen Topf geben und solange kochen bis alle Trauben aufgeplatzt sind. Durch ein Sieb streichen. Saft abwiegen und mit der gleichen Menge **Gelierzucker** und **1 P. Zitronensäure** mischen. Erneut aufkochen und ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser füllen und ca. 5 Min. kopfüber hinstellen.



Genuss aus dem Wald

# Auf in die Pilze!

Foto: M. Anselm

Jetzt schwärmen die Pilzsammler wieder aus, um verborgene Schätze wie Steinpilze, Pfifferlinge oder Wiesen-Champignons zu finden. Für die gesammelten Kostbarkeiten sind die besten Rezepte gerade gut genug. Wie wär's mit cremiger Polenta mit gebratenen Röhrlingen oder einer deftigen Pilz-Quiche?



## Buchtipp

### Feine Pilzküche

Exquisite Rezepte, Profitipps und Warenkunde  
von Thuri Maag

Ob Igel-Stachelbart oder Samtfußröhrling – Thuri Maag kocht selbst mit den ausgefallensten Pilzen. Nicht umsonst wurde er zum Schweizer „Pilzkoch der Nation“ gekürt. In seinem neuen Buch präsentiert er jetzt edle Pilzrezepte mit ganz natürlichen Zutaten. Ein eigenes Kapitel widmet er dabei den vegetarischen Gerichten. Pilzsammler können sich außerdem über ein ausführliches Lexikon mit über 40 Pilzarten freuen. *Hädecke Verlag, 221 Seiten, 39,80 €*

Infos und Bilder zu Pilzen  
finden Sie auch unter  
[www.natur-lexikon.com](http://www.natur-lexikon.com)



### 1 Pfifferling

**Vorkommen:** Laub- und Nadelwälder; unter Blättern und Moos; August bis November

**Hut:** 4-12 cm; gewölbt bis trichterförmig; Rand wellig und gelappt; goldgelb

**Stiel:** 3-7 cm lang; 1-2 cm dick; unten kahl, oben zum Hut hin auslaufende Leisten; goldgelb

**Fleisch:** weiß; unter der Oberfläche gelblich; fest

**Aroma:** mild bis pfeffrig

**Verwechslung:** mit dem schwach giftigen falschen Pfifferling

**Verwendung:** gedünstet mit Butter, Weißwein und Schalotten

### 2 Steinpilz

**Vorkommen:** Laub- und Nadelwälder; August bis November

**Hut:** 5-25 cm breit; halbkugelig bis niedergedrückt; dickfleischig; blass- bis dunkelbraun

**Stiel:** 5-15 cm lang; 3-6 cm dick; weißlich bis blassbraun, walzenförmig mit feinmaschigem Netz im oberen Teil

**Fleisch:** weiß, fest, verfärbt sich nicht auf Fingerdruck; im Alter schwammig

**Aroma:** typisch pilzartig bis nussig

**Verwechslung:** mit dem ungiftigen, aber bitteren Gallenröhrling

**Verwendung:** gebraten, eingelegt oder für Ragouts und Soßen; jung auch roh, z. B. als Carpaccio

### 3 Espen-Rotkappe

**Vorkommen:** alle Wälder; unter Espen; Juli bis November

**Hut:** 8-20 cm breit; halbkugelig bis flach; orangerot bis purpurrot; überhängende Huthaut

**Röhren, Poren:** blassgrau

**Stiel:** 10-20 cm lang; bis 4 cm dick; weiß mit rötlich braunen bis schwarzen Schuppen

**Fleisch:** weiß, fest; im Schnitt grauviolett verfärbend

**Aroma:** angenehm pilzig

**Verwechslung:** kaum

**Verwendung:** gebraten in Butter oder Olivenöl

### 4 Maronen-Röhrling

**Vorkommen:** Laub- und Nadelwälder; Juli bis Oktober

**Hut:** 10-20 cm breit; halbkugelig bis niedergedrückt; dickfleischig; blass- bis dunkelbraun

**Röhren:** lang, blassgelb bis oliv;

auf Druck stark blauend

**Stiel:** 6-12 cm lang; 1-5 cm dick; fleischig; gelb; unbenetzt

**Fleisch:** weißlich oder gelblich; auf Druck blauend

**Aroma:** mild

**Verwechslung:** nur mit anderen Speisepilzen, wie Steinpilzen, Schmier- oder Filzröhrlingen

**Verwendung:** verfeinert Mischpilzgerichte, Polenta und Pilzcremesuppen

### 5 Hallimasch

**Vorkommen:** büschelig auf Nadel- und Laubholzstämmen, Stümpfen; August bis November

**Hut:** 4-12 cm breit; gewölbt oder ausgebreitet mit kleinem Buckel; am Rand honiggelb in der Mitte dunkler, rußige Schüppchen

**Stiel:** 5-12 cm lang; 8-15 mm dick; faseriger Stiel, oft etwas gekrümmt, trägt unter dem Hut einen Ring

**Fleisch:** weiß oder blass

**Aroma:** mild-säuerlich; gehört zu den besten Speisepilzen

**Verwechslung:** mit dem ungenießbaren Sparrigen Schüppling

**Verwendung:** nur gedünstet, nie roh; ideal für Mischpilzgerichte

### 6 Butterpilz

**Vorkommen:** Nadelwälder unter Kiefern; August bis November

**Hut:** bis 12 cm breit; braungelb oder schokobraun gemasert, meist schmierig; dickfleischig

**Röhren:** blassgelb bis trüboliv

**Stiel:** 6-12 cm lang; 1-3 cm dick; gelb bis bräunlich mit weißem, häutigem Ring

**Fleisch:** weiß bis gelblich; zart, weich und saftig

**Aroma:** angenehm säuerlich

**Verwechslung:** mit dem essbaren Körnchenröhrling

**Verwendung:** gebraten, gedünstet oder für Suppen und Soßen

### 7 Wiesen-Champignon

**Vorkommen:** Wiesen; Juni bis November

**Hut:** 5-10 cm; halbkugelig bis flach; weiß- bis braunschuppig

**Lamellen:** blassrosa bis braun

**Stiel:** 4-8 cm lang; 1-2 cm dick; wie der Hut gefärbt

**Fleisch:** weiß; im Schnitt rosa anlaufend

**Aroma:** mild nussig

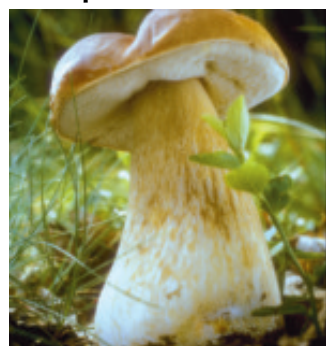
**Verwechslung:** mit dem hochgiftigen Knollenblätterpilz und dem giftigen Karbol-Egerling

**Verwendung:** gebraten und roh sehr vielseitig einsetzbar

1 Pfifferling



2 Steinpilz



3 Espen-Rotkappe



4 Maronen-Röhrling



5 Hallimasch



6 Butterpilz



7 Wiesen-Champignon



Alle Fotos: Franz Moser



Foto: aus dem Buch "Feine Pilzküche" Hädecke Verlag

## Blätterteigpilz mit gemischten Waldpilzen

### Liebevolle Kreation

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 571 kcal/ 2390 kJ, 7 g EW, 42 g F, 33 g KH, 3 g Ballastst.**

#### Blätterteigpilze

300 g TK-Blätterteig

1 Eigelb

#### Ragout

200 g gemischte Waldpilze

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Msp. Pilzsalz

1 EL Butter

1 EL Schalotten, in Öl eingelegt

100 ml Weißwein

150 ml Sahne

2 EL Petersilie, fein gehackt

#### Garnitur

4 kleine Sträußchen gemischte Kräuter

#### Außerdem

Alufolie

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180°C) vorheizen. Blätterteig dünn ausrollen und mit einem scharfen Messer 4 Pilzformen ausschneiden. Aus den Teigresten einen Rand für den Pilzhut basteln und kleine Kreise ausstechen. Pilz damit nach Belieben verzieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Blech setzen und mit Eigelb einpinseln. Im Backofen ca. 10-12 Min. backen. Falls der Teig zu rasch bräunt, mit Alufolie abdecken.

**2.** Inzwischen für das Ragout Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und je nach Sorte klein schneiden. Mit Pfeffer, Pilzsalz und Butter in eine sehr heiße Pfanne geben und anbraten. Schalotten zugeben und mit Weißwein ablöschen. Ragout mit Sahne verfeinern und auf gewünschte Konsistenz einköcheln lassen. Petersilie unterrühren.

**3.** Gebackene Teigpilze durchschneiden. Boden auf vorgewärmte Teller legen, mit Ragout bedecken und Deckel daneben legen. Mit Kräutersträußchen garniert servieren.

#### Tipp

##### Pilz-Zutaten selbst gemacht

**In Öl eingelegte Schalotten:** 200 g Schalotten abziehen, sehr fein hacken und mit 150 ml Erdnussöl unter Rühren 10 Min. andünsten. Mit Öl in ein Glas mit Schraubverschluss füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Pilzsalz:** Getrocknete Waldpilze in einem Mörser oder Kaffeemühle pulverisieren und mit feinem Meersalz mischen.



Foto: aus dem Buch "Feine Pilzküche" Hädecke Verlag

## Polenta mit gebratenen Röhrlingen

### Etwas aufwendiger

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 654 kcal/ 2741 kJ, 18 g EW, 39 g F, 52 g KH, 7 g Ballastst.**

#### Polenta

1 EL Schalotten, in Öl eingelegt

2 Knoblauchzehen

Meersalz

Pfeffer, frisch gemahlen

Muskat, gerieben

200 grobkörniger Maisgrieß

350 ml Milch

100 g Butter

80 g Sbrinz oder Parmesan, frisch gerieben

#### Pilze

600 g gemischte Röhrlinge, z. B. Steinpilze, Maronenröhrlinge

2 EL Olivenöl

1 EL Schalotten, in Öl eingelegt

1 Bd. Petersilie, fein gehackt

**1.** Für die Polenta 1 l Wasser, Schalotten, abgezogenen und durchgepressten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. Maisgrieß einrühren. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 45 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren und





Foto: Rama

## Klare Pilzsuppe mit Majoran-Crème

### Tolle Vorspeise für Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 214 kcal/ 897 kJ, 8 g EW, 15 g F, 10 g KH, 4 g Ballastst.**

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 g gemischte Pilze, z. B. Champignons, Austernpilze, Pfifferlinge

1/2 Bd. Majoran

2 EL Pflanzencreme

600 ml Gemüse- oder Pilzbrühe

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1-2 EL Zitronensaft

200 ml fettreduzierten Crème fraîche Ersatz, z. B. „Cremefine zum Verfeinern“ von Rama

Zucker

50 g Pecorino, grob gerieben

**Außerdem**

Backpapier

**1.** Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in feine Ringe schneiden und Knoblauch fein würfeln. Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und grob würfeln. Majoran waschen, trocken schütteln

und hacken.

**2.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Pflanzencreme in einem großen Topf erhitzen und Pilze darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Brühe angießen, aufkochen lassen und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**3.** Inzwischen Pecorino esslöffelweise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen ca. 8 Min. backen.

**4.** Crème fraîche Ersatz und Majoran verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Einen Klecks auf die Pilzsuppe geben und mit Knusperkäse angerichtet servieren.

bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

**2.** Milch unterrühren und nochmals ca. 30 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Milch zugeben. Butter und Käse unterziehen und warm stellen.

**3.** Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne sehr heiß werden lassen. Pilze mit der Hälfte des Öls hineingeben und ca. 3-4 Min. anbraten. Schalotten und Petersilie untermischen. Polenta in vorgewärmte Tassen geben und mit Pilzen angerichtet servieren.





Foto: Uncle Bens

## Reispfanne mit Pilzen

### Schnell gemacht

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 405 kcal/ 1694 kJ, 8 g EW, 19 g F, 45 g KH, 7 g Ballastst.**

2 Tomaten

300 g gemischte Pilze

1 Zwiebel

1 EL Speiseöl

Salz, Pfeffer

50 g Rucola

250 g Reis, z. B. „Express Langkorn & Wild-Reis“ von Uncle Ben's

100 g Crème fraîche

**1.** Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und je nach Größe vierteln. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.

**2.** Alles ca. 5 Min. in heißem Öl andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern.

**3.** Reis nach Packungsanweisung zubereiten, zum Gemüse geben und Crème fraîche untermischen. Rucola kurz vor dem Servieren unter die Pilzpfanne heben.



Foto: Rama

## Pilz-Quiche

### Familiengericht

**Für 6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 45 Min.**

**Backzeit + 30 Min. Kühlzeit**

**Pro Portion: ca. 465 kcal/ 1942 kJ, 13 g EW, 31 g F, 28 g KH, 4 g Ballastst.**

#### Teig

200 g Mehl

100 g Margarine, z. B. Rama Original

1/2 TL Salz

#### Füllung

800 g Champignons

1 Zwiebel

1-2 EL Pflanzencreme

200 ml Sahne

Salz

Pfeffer, z. B. Zitronenpfeffer

2 EL gehackte Petersilie

100 g Käseraspel

#### Außerdem

1 Spring- oder Quicheform (Ø 28 cm)

Fett für die Form





**1.** Für den Teig Mehl, kalte Margarine, Salz und 3 EL Eiswasser zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Min. kalt stellen.

**2.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Für die Füllung Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und vierteln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin anbraten bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Zwiebelwürfel dazugeben und mitbraten. Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie verfeinern.

**3.** Form fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von ca. 30 cm Durchmesser ausrollen und in die Form legen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im Backofen auf der unteren Einschubleiste ca. 10 Min. vorbacken. Champignonmasse auf der Quiche verteilen und mit Käseraspeln bestreuen. Bei gleicher Temperatur nochmals ca. 35 Min. backen.



Foto: Bertolli

## Pilze im Sud

### Dekoratives Mitbringsel

**Ergibt 3 Gläser à 500 ml**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Glas: ca. 203 kcal/ 852 kJ, 5 g EW, 2 g F, 21 g KH, 7 g Ballastst.**

750 g Pilze, z. B. Champignons oder Steinpilze

2 TL Salz

300 ml Essig, z. B. "Balsamico Bianco" von Bertolli

150 ml Marsalawein

1 TL rosa Beeren

1 TL Korianderkörner

6 Lorbeerblätter

2 Zweige Thymian

#### Außerdem

3 Twist-off-Gläser

verschließen und ca. 5 Min. kopfüber hinstellen.

#### Tipp

Gut verschlossen und in sterilen Gläsern halten sich die Pilze im Kühlschrank bis zu 10 Wochen.

**1.** Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und je nach Sorte klein schneiden.

**2.** 1 l Wasser mit Salz in einem flachen Topf zum Kochen bringen. Pilze ca. 3 Min. bei schwacher Hitze darin blanchieren. Vorsichtig herausnehmen, gut abtropfen lassen und in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser verteilen.

**3.** Essig mit Marsalawein aufkochen, Gewürze und Thymian zufügen. Heißen Sud über die Pilze gießen und Gläser sofort





Foto: Aurora

## Spätzle mit frischen Waldpilzen

**Schön deftig**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 969 kcal/ 4055 kJ, 33 g**

**EW, 41 g F, 105 g KH, 9 g Ballastst.**

### Spätzle

500 g Spätzle-Mehl, z. B. von Aurora

5 Eier

2 EL Petersilie, gehackt

Salz

1 EL Butter

Pfeffer

1 Prise Muskat

### Soße

1 gr. rote Zwiebel

1 kl. Stange Lauch

500 g Waldpilze, z. B. Pfifferlinge

2 EL Butterschmalz

200 ml Sahne

100 ml Gemüsebrühe

100 g Gorgonzola

1 EL Sherry

Saft von 1/2 Zitrone

3 EL Sojasoße

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Bd. Schnittlauch, in Röllchen

**1.** Spätzle-Mehl, Eier und Petersilie miteinander verkneten. Mit Spätzlehobel oder -

presse Spätzle aus dem Teig herstellen und in kochendem Salzwasser ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche kommen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

**2.** Spätzle in heißer Butter schwenken und mit Gewürzen abschmecken.

**3.** Inzwischen für die Soße Zwiebel abziehen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben. Große Pilze halbieren und in heißem Butterschmalz anbraten. Zwiebeln und Lauch zugeben. Sahne und Brühe angießen und bei großer Hitze dicklich einkochen lassen. Gorgonzola in der Soße schmelzen lassen und mit Sherry verfeinern. Mit Zitrone, Sojasoße, Salz, Pfeffer, Zucker und Schnittlauch abschmecken. Spätzle mit den Pilzen angerichtet servieren



Foto: Basic AG

## Gefüllte Champignons auf Bulgur

**Vollwertig & lecker**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min.**

**Pro Portion: ca. 449 kcal/ 1879 kJ, 9 g**

**EW, 30 g F, 27 g KH, 6 g Ballastst.**

4 große oder 8 mittelgroße Champignons

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprika

1 Zucchini

300 ml Gemüsebrühe

150 g Bulgur, z. B. von Basic

6 EL Olivenöl

2 EL Parmesan, gerieben

2 EL Crème fraîche

1-2 EL Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika, Koriander

1 EL Butter

1-2 TL Kräutersalz

100 ml Weißwein

### Außerdem

1 Auflaufform

Fett für die Form

**1.** Backofen auf 175°C (Umluft 155 °C) vorheizen. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben. Stiele großzügig heraus schneiden und zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein





hacken. Paprika halbieren, waschen, entkernen und fein würfeln. Zucchini waschen und fein raspeln.

**2.** Gemüsebrühe aufkochen und Bulgur zugeben. Hitze reduzieren und Bulgur ca. 10 Min. ohne Deckel gar ziehen lassen bis alle Flüssigkeit verbraucht ist.

**3.** Inzwischen 3 EL Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Champignonstiele darin ca. 3-4 Min. anbraten und an den Pfannenrand oder im Wok nach oben schieben. Paprika und Zucchini zugeben und anbraten. Alle Zutaten gut vermischen, Hitze reduzieren. Parmesan, Crème fraîche und Petersilie unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken.

**4.** Auflaufform fetten. Bulgur mit Butter verfeinern und mit Kräutersalz abschmecken. In die Auflaufform füllen, so dass der Boden vollständig bedeckt ist. Champignons auf das Bulgurbett setzen und Füllung hinein geben. Weißwein darüber gießen und im Backofen ca. 20 Min. backen.



## Pilze sammeln – aber richtig!

### Achtung vor der Natur

Viele heimische Pilze werden immer seltener. Sie sollten deshalb nur Pilze sammeln, für die Sie wirklich Verwendung haben!

### Sichergehen

Nur Pilze, die Sie genau kennen, dürfen in den Sammelkorb! Bei der Bestimmung helfen Fachbücher oder auch eine städtische Pilzberatungsstelle. Den Kontakt bekommen Sie über das örtliche Gesundheitsamt.

### Im Notfall

Bei Verdacht auf eine Vergiftung sofort die Giftnotrufzentrale oder den Notarzt rufen. Immer einen kleinen Rest der Pilzmahlzeit aufbewahren. Im Falle einer Vergiftung kann so leichter festgestellt werden, welche Pilzsorte die Beschwerden ausgelöst hat.

### Gut aufgehoben

Transportieren Sie Pilze immer in einem Korb! In Plastiktüten beginnen sie zu schwitzen und bieten idealen Nährboden für Mikroorganismen. Butterbrotpapier hilft, verschiedene Pilzarten im Korb voneinander zu trennen.

### Richtiger Schnitt

Schneiden Sie die Pilze vorsichtig mit einem Messer ab. Reißen Sie den Fruchtkörper niemals aus der Erde. Das zerstört das Pilzgeflecht und gefährdet den Fortbestand.

### Vor Ort

Geübte Pilzsammler säubern die Pilze bereits im Wald. Das spart zu Hause viel Arbeit. Hilfreich ist ein Pilzmesser mit integriertem Pinsel.

### Zu Hause

Die meisten Pilze saugen Wasser auf wie ein Schwamm. Reinigen Sie diese daher mit einem Pinsel oder feuchten Tuch. Ausnahmen sind Pfifferlinge, Morcheln oder Totentrompeten. Legen Sie diese kurz in kaltes Wasser um Sand und Erde abzuspielen.

Anzeige

WWW.

Hefe-Produkt GmbH

**VITAM**.de

# Cremesuppen mit Wellness-Plus

- + ballaststoffreich
- + prebiotisch
- + rein vegetarisch
- + glutenfrei



VITAM Cremesuppen aus bestem Bio-Gemüse enthalten prebiotische Akazienfasern als spezielles Plus für Ihre Gesundheit. Ein Quäntchen frischer Sahne rundet das Geschmackserlebnis jeder der 4 Varianten perfekt ab.

Die natürlichen Akazienfasern unterstützen Ihre Darmflora dabei gleich doppelt:

1. Als löslicher Ballaststoff quellen sie auf, regulieren die Darmtätigkeit und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.
2. Darüber hinaus wirken Akazienfasern prebiotisch, indem sie die nützlichen Bifidusbakterien und natürlichen Abwehrkräfte Ihres Darms auf sanfte Weise stimulieren.

Jede Suppendose enthält 1 Portion Gemüse entsprechend der Idee von "5-am-Tag" und liefert Ihnen eine vollwertige Mahlzeit mit nur 250 Kalorien.



weitere Informationen unter:  
info@VITAM.de  
31789 Hameln

Ölmühle Bio Planète

# Im Öl steckt die Welt

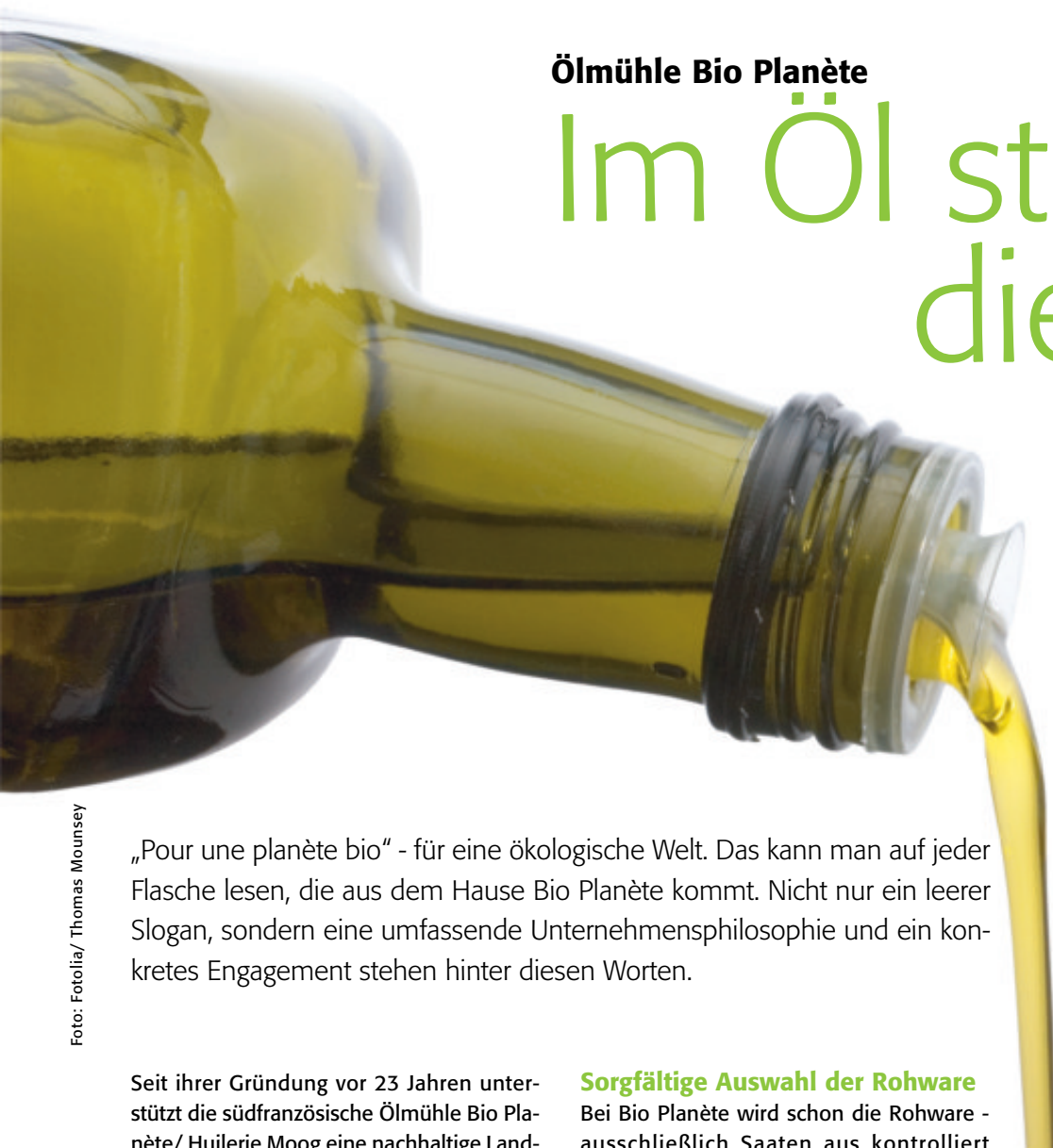


Foto: Fotolia/ Thomas Mounsey

„Pour une planète bio“ - für eine ökologische Welt. Das kann man auf jeder Flasche lesen, die aus dem Hause Bio Planète kommt. Nicht nur ein leerer Slogan, sondern eine umfassende Unternehmensphilosophie und ein konkretes Engagement stehen hinter diesen Worten.

Seit ihrer Gründung vor 23 Jahren unterstützt die südfranzösische Ölmühle Bio Planète/ Huilerie Moog eine nachhaltige Landwirtschaft und hat sich auf die Produktion hochwertiger biologischer Öle spezialisiert. Inhaberin Judith Moog hat aus dem anfangs kleinen Familienbetrieb ein florierendes Unternehmen geschaffen, das sie heute mit Jérôme Stremler zusammen leitet.



Judith Moog und Jérôme Stremler leiten die Firma Bio Planète.

## Sorgfältige Auswahl der Rohware

Bei Bio Planète wird schon die Rohware - ausschließlich Saaten aus kontrolliert biologischem Anbau - mit großer Sorgfalt ausgewählt. „Der persönliche Kontakt zu unseren Lieferanten ist uns besonders wichtig“, meint Judith Moog, „denn wir wollen eine dauerhafte Zusammenarbeit mit unseren Partnern aufbauen. Wir bieten mit langfristigen Verträgen wirtschaftliche Sicherheit und erwarten im Gegenzug erstklassige Ware“.

Persönliche Kontakte schaffen Vertrauen, doch Vertrauen genügt nicht. Die Qualitätssicherung von Bio Planète überprüft jede Rohwarecharge auf Geschmack, Geruch und Aussehen und analysiert sie intern und in unabhängigen Laboren auf Rückstände und Mängel. Nur einwandfreie Saaten bester Qualität kommen in die Pressen.

## Schonende Kaltpressung

Damit die wertvollen Inhaltsstoffe des Saatguts im Öl erhalten bleiben, wird es in Schneckenpressen einmal kalt gepresst und dann in dunkle Glasflaschen abgefüllt. Anders als bei industriellen Ölen geht es bei Bio Planète nicht darum, möglichst viel Öl aus den Rohstoffen zu pressen, sondern ein gesundes, vollwertiges Produkt herzustellen. Ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Spurenelemente bleiben bei diesem behutsamen Pressverfahren intakt. „Nur für unsere gerösteten Öle legen wir die Nüsse oder Samen direkt vor dem Pressen kurz in die Röstpfanne“, erklärt Judith Moog, „da-





Lein, Raps und Sesam. Beste Rohstoffe aus der Natur – die Grundlage für ausgezeichnete Öle.

mit entwickeln sie ihr volles Aroma. Der herrliche Duft verbreitet sich jeweils in der ganzen Ölmühle!"

## Öle aus aller Welt

Bio Planète gibt seinen Kunden aber auch die Möglichkeit, Öle aus fernen Ländern zu entdecken. Zum Beispiel das Arganöl nach Berberart aus dem marokkanischen Atlasgebirge oder – neu – das native Kokosöl. Letzteres stammt aus einem von Care Naturkost betreuten Ökoprojekt auf den Philippinen, wo eine über 300-köpfige Bauerngruppe in nachhaltiger Mischkultur und nach ökologischen Richtlinien Kokospalmen und Bananenstauden anbaut. „Dieses Projekt entspricht auch unseren ethischen Grundsätzen“, bestätigt Judith Moog. Das native Kokosöl von Bio Planète ist nicht nur ein gesundes Speiseöl, es kann auch als natürliches Pflegeöl verwendet werden.



## Tunesien

In den fruchtbaren Gebirgsregionen im Norden Tunesiens reifen an wilden, teilweise Jahrhunderte alten Olivenbäumen Chétoui- und Chemlali-Oliven heran. Diese typischen Sorten brauchen viel Sonne und Regen. Die Partnermühle von Bio Planète pflückt die Früchte in traditioneller Handarbeit: Mit einem speziellen Kamm streifen die Arbeiter die reifen Oliven behutsam von den Ästen, verlesen sie sorgfältig und verarbeiten sie erntefrisch. Die ausgewogene Mischung der beiden Olivensorten überrascht den Gaumen mit zarten grünen Noten ohne Schärfe.

**Tipp:** Nicht nur orientalische Gerichte gelingen damit. Genießen Sie ein paar Tropfen auf einem Knoblauchbrot, träufeln Sie das Öl über Gemüse und Salat.

## Italien

Tief im sonnigen Süden Italiens ist dieses Olivenöl zu Hause. Auf den kalkhaltigen Böden Apuliens, im Sporn des italieni-

schen Stiefels, entwickeln die Oliven in einem heißen trockenen Klima ein besonders intensives, vielschichtiges Aroma. Das vollmundige, herrlich duftende Öl überrascht den Gaumen mit fruchtig pikanten Noten, jedoch ohne Schärfe.

**Tipp:** Genießen Sie dieses aromatische Öl zum Aperitif auf einem Stück Brot oder Bruschetta, geben Sie ein paar Tropfen auf einen warmen Ziegenkäse oder gegrillten Peperonistreifen. Sein ausgewogener Geschmack passt auch vorzüglich zu Pasta, Salat oder Pizza.

## Portugal

In der Region Trás-os Montes Alto Douro, im bergigen, üppig bewachsenen Nordportugal, liegt im Winter Schnee auf den Bergspitzen, im Sommer klettern die Temperaturen bis auf 38 Grad. Hier gedeihen nicht nur die Reben des berühmten Portweins und die des typischen Vinho Verde. Auch ein besonders feines Olivenöl kommt aus diesem fruchtbaren Landstrich. Die sonnengereiften Oliven werden traditionell von Hand geerntet und sofort verarbeitet. Das dezente, milde Öl begeistert Feinschmecker mit seinem subtilen Avocadoton und feinen Fruchtnoten.

**Tipp:** Genießen Sie das portugiesische Olivenöl zu gegrilltem Gemüse, Kartoffeln, Salat oder frischem Schafskäse.

*Entdecken Sie bald drei weitere landestypische Olivenöle von Bio Planète: aus Kreta, Spanien und Argentinien.*

## Neu bei Bio Planète

Die französische Ölmühle hat dieses Jahr neue Olivenöle aus verschiedenen Ländern in ihr Sortiment aufgenommen. „Mit unseren landestypischen Olivenölen sollen unsere Kunden die geschmackliche Vielfalt des „grünen Goldes“ kennen lernen“, kommentiert Judith Moog. „Ein Olivenöl aus dem Norden Tunesiens schmeckt völlig anders als ein italienisches Olivenöl aus Apulien oder eines aus Portugal, ein spanisches ist wiederum nicht mit einem argentinischen oder einem Olivenöl aus Kreta zu vergleichen. Wir bieten für jeden Geschmack und jedes Gericht das passende“.



Das Abfüllen erfolgt sofort nach der Pressung.

Vegetarisches mit Tofu &amp; Co.

# Soja – ein ganz besonderer Genuss

Suppe, Gulasch oder Pizza – mit Sojaprodukten lassen sich viele köstliche Gerichte zaubern. Wir stellen Ihnen auf den nächsten Seiten Tofu, Schnitzel & Co. vor und zeigen, wie einfach und kreativ man damit kochen kann.



Foto: Reformhaus

## Tomatencremesuppe mit Kräutertofu

### Single-Rezept

**Für 1 Person**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 573 kcal/2396 kJ, 16 g EW, 47 g F, 17 g KH, 10 g Ballastst.**

1 Möhre  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel  
300 g Tomaten  
2 EL Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe aus Extrakt  
1 Prise Zucker  
Meersalz

schwarzer Pfeffer

Thymian

Rosmarin

100 g Tofu

Majoran

2-3 EL Sahne (alternativ: Sojasahne)

**1.** Möhre waschen, schälen und würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen und würfeln. Tomaten waschen, vom Strunk befreien, achteln und zusammen mit Möhre, Zwiebelwürfeln und Knoblauch und 1 EL



Foto: Vitaquell

## Szegediner Gemüsegulasch mit Spätzle

### Familiengericht

**Für 6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 174 kcal/ 728 kJ, 8 g EW, 8 g F, 15 g KH, 6 g Ballastst.**

1 kleine Gemüsezwiebel  
je 1 rote und gelbe Paprika  
2 EL Olivenöl  
2 große Zucchini  
800 g Tomaten aus der Dose  
300 g Sauerkraut  
1 Lorbeerblatt  
2-3 TL gekörnte Gemüsebrühe  
Salz  
1 TL mittelscharfer Senf  
2 EL Honig

1 EL mildes Paprikapulver

125 ml Sojasahne

**Spätzle**

1 P. Sojaspätzle, z. B. von Vitaquell

1 TL Margarine

**1.** Zwiebel abziehen und würfeln. Paprika, putzen, halbieren, entkernen, waschen und in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in Olivenöl glasig anschwitzen. Paprika hinzufügen und mitdünsten.

**2.** Zucchini putzen, waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden und zugeben. Toma-



## Soja-Kochtipps



### Sojaschnetzel und -granulat

Sojagranulat und -schnetzel sind getrocknete Bröckchen, die überwiegend aus Eiweiß bestehen. Sie eignen sich prima, um Hackfleisch und Fleischstückchen zu ersetzen. **So geht's:** Granulat in eine Schüssel geben und mit doppelter Menge heißer Gemüsebrühe übergießen. Etwa 30 Min. quellen lassen, abgießen und weiterverwenden, z. B. als Chili sin Carne.



### Tofu

Naturtofu ist ein schnittfestes, quarkähnliches Produkt und hat einen neutralen Geschmack. Er sollte deshalb mariniert oder gut gewürzt werden. **So geht's:** Tofu würfeln, mit einer Gabel vorsichtig einstechen. 4 EL Sojasoße und 3 EL Wasser miteinander vermischen und Tofu darin 30-50 Min. marinieren. Dabei öfters wenden. Anschließend die Würfel gut abtropfen lassen und nach Rezept verwenden, z. B. anbraten.



### Sojajoghurt

Sojajoghurt gibt's in den Geschmacksvarianten „Natur“ oder als fruchtige Sorten. Neutraler Sojajoghurt lässt sich auch zum Kochen verwenden, z. B. zum Zubereiten von Zaziki. **So geht's:** 500 g Sojajoghurt mit 100 ml Sojasahne glatt rühren. Knoblauchzehe abziehen und dazupressen. 1 Gurke putzen, waschen, grob raspeln und etwas Dill fein hacken. Gurke und Dill zum Sojajoghurt geben, mischen, salzen und pfeffern. Etwas ziehen lassen.

### Sojasahne

Sojasahne ist cremig und lässt sich beim Kochen wie Sahne verwenden. Man kann sie zum Verfeinern insbesondere von Suppen, Salatdressings, Béchamel und Desserts verwenden. **So geht's:** Ersetzen Sie einfach die im Rezept angegebene Menge Sahne mit dem Sojaprodukt. Vorsicht! Sojasahne verträgt keine starke Hitze, sie flockt sonst aus. Geben Sie sie daher erst zum Schluss zum Gericht. Lecker ist z. B. mit Sojasahne verfeinerte Kürbissuppe.



### Sojamilch

Sojamilch lässt sich wie Milch verwenden. Sie eignet sich für Gerichte, die man stärker erhitzt, z. B. zum Backen, für Puddings, Pfannkuchen oder Crêpes. Auch eine Béchamel-Soße gelingt damit prima. **So geht's:** 1 feingewürfelte Zwiebel und 1 feingehackte Knoblauchzehe in 1 EL Öl andünsten. 1 EL Mehl zugeben und anschwitzen. Mit 400 ml Sojamilch aufgießen, verrühren und ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**Tipp: Erfahren Sie in der Dezemberausgabe von Vegetarisch fit!, wie sich mit Sojamehl Eier beim Backen ersetzen lassen.**

**Verschiedene Sorten Tofu gibt's z. B. von Alberts Tofuhaus im Naturkostladen.**

heißem Olivenöl anbraten.

**2.** Gemüsebrühe zugießen, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen und ca. 20-30 Min. köcheln lassen.

**3.** Inzwischen Tofu würfeln, mit Thymian und Rosmarin bestreuen, mit restlichem Öl übergießen und ca. 15 Min. marinieren lassen. Tofuwürfel anschließend in einer Pfanne goldgelb braten. Sahne zur Suppe zugeben und pürieren. Tomatensuppe in Tellern anrichten und Tofuwürfel hineingeben und servieren.

#### Tipp

Dazu passt ofenwarmes Fladenbrot.

ten aus der Dose auf ein Sieb gießen und Saft auffangen. Tomaten klein schneiden und mit Sauerkraut und Lorbeerblatt zugeben. Zugedeckt ca. 10 Min. vorsichtig köcheln lassen. Unter das Gemüseglasch die körnige Brühe mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Tofuspätzle nach Packungsanleitung zubereiten und 1 TL Margarine darüber zerlaufen lassen.

**4.** 4 EL des Tomatenfonds in eine kleine Schüssel füllen, Senf und Honig zugeben und damit glatt rühren. Alles wieder zum Gulasch geben und Paprikapulver unterrühren. Spätzle und Gulasch auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und auf Wunsch Sojasahne als Topping darüber geben.

# Kreativer Sojagenuss

präsentiert von Provamel

Schnell, einfach und lecker sind pfannenfertige Tofu-Spezialitäten. Mit den köstlichen Kompositionen lassen sich viele kreative Gerichte zubereiten. Probieren Sie selbst!

**Leseraktion!**



Alle Fotos: Provamel

## 5 Tofu-Pakete von Provamel zu gewinnen

Haben Sie Lust bekommen auf unsere leckeren Tofu-Rezepte? Dann nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil! Wir verlosen fünf Tofu-Pakete von Provamel. Jedes Set besteht aus dem kompletten Tofu-Sortiment – von Tofu Natur bis Burger und Sticks ist alles dabei, was das Vegetarierherz begehrt. Die pfannenfertigen Tofu-Gerichte sind schnell und einfach zubereitet. Zudem sind sie frisch verpackt und daher besonders saftig.

So geht's: Schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Tofu“ bis zum 31. Oktober 2007 an die Redaktion Vegetarisch fit!, Im Buhles 5, 61479 Glashütten/ Schloßborn. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Italienisches Fenchelrisotto

### Tolle Kombination

**Für 3 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30–35 Min.**

**Pro Portion: ca. 358 kcal/ 1501 kJ, 10 g EW, 24 g F, 24 g KH, 3 g Ballastst.**

500 ml Gemüsebrühe  
2 EL pflanzlicher Sojabrot-aufstrich, z. B. „Backen & Streichen“ von Provamel  
200 g Risotto-Reis  
100 g getrocknete Tomaten in Öl  
1 rote Zwiebel  
1 kleine Fenchelknolle  
2 EL Olivenöl

1 P. Tofu-Streifen, z. B. „Finesse“ von Provamel  
1/2 TL Oregano  
1 EL Kapern  
2 EL fein gehackte Petersilie  
Salz, Pfeffer

**1.** Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. In einem weiteren großen Topf Brot-aufstrich erhitzen und Reis hinzufügen. Rühren, bis sämtliche Reiskörner mit dem flüssigen Brot-aufstrich bedeckt sind. Hälfte der Gemüsebrühe unter Rühren dazugießen und Reis köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Restliche Brühe

(bis auf 2 EL) ebenso unterrühren. Regelmäßig rühren, bis der Reis gar ist. Der Reis sollte noch etwas feucht sein.

**2.** Tomaten klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Tofu-Streifen ca. 2 Min. darin braten. Zwiebel, Fenchel, Tomaten, Oregano und übrige Gemüsebrühe hinzufügen. Rühren, bis der Fenchel bissfest ist. Gemüse zusammen mit Kapern und Petersilie unter das Risotto heben.



## Bio Tofu Streifen Finesse – die milde Raffinesse

Bereits pfannenfertig sind die „Tofu-Streifen Finesse“ von Provamel. Die frischen Streifen sind vormariniert und frisch verpackt. Das macht sie schön würzig und besonders saftig. Sehr lecker schmecken die Streifen in Kombination mit jedem Gartengemüse. Besonders köstlich sind sie auch in Kombination mit Bratkartoffeln oder zu Salat.





### Bio Tofu Streifen Poesta – die ungarisch Feurigen

Wer es etwas würziger mag, für den hat Provamel „Bio Tofu Streifen Poesta“ im Sortiment. Die Tofu-Spezialität ist vormariniert und mit Paprika, Koriander, Cayenne-Pfeffer, Pfeffer und Petersilie gewürzt. Die Streifen passen besonders gut zu Nudeln, Reis oder Salat.

## Nudelsalat mit Tofu-Streifen

### Gelingt leicht

**Für 3 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 470 kcal/1966 kJ, 16 g EW, 19 g F, 54 g KH, 5 g Ballastst.**

200 g Nudeln, z. B. Fusilli  
Salz

50 g TK-Erbsen

1 kleine rote Zwiebel

1/2 rote Paprika

20 Kirschtomaten

3 EL Olivenöl

1 P. Tofu-Streifen, z. B. „Poesta“  
von Provamel

2 EL Ketchup

1 EL Weißweinessig

Pfeffer

30 g Rucola

**1.** Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben. Erbsen in Salzwasser in 5 Min. gar kochen und abgießen. Zwiebel abziehen und würfeln. Paprika waschen, in kleine Stückchen schneiden und Kirschtomaten halbieren.

**2.** 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu-Streifen darin ca. 3 Min. anbraten, bis sie knusprig sind. Abkühlen lassen. Ketchup mit Essig und restlichem Olivenöl vermengen. Dressing unter die Nudeln mischen. Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Erbsen, Rucola und Tofu-Streifen untermischen. Nudelsalat bis zum Verzehr kalt stellen.



## Pizza mit Tofu-Gehacktem und Artischockenherzen

### Schmeckt würzig-frisch

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

**Pro Portion: ca. 834 kcal/3490 kJ, 38 g EW, 26 g F, 103 g KH, 9 g Ballastst.**

1/2 P. Weißbrot-Backmischung

1/2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

200 ml gewürzte Tomatensoße

1 TL italienische Gewürze

Salz

Pfeffer

100 g Champignons

1 kleine Dose Artischockenherzen

125 g Mozzarella

1 P. Tofu-Gehacktes, z. B. von Provamel

**1.** Weißbrot-Backmischung mit 150 ml heißem Wasser und Öl rasch zu einem geschmeidigen

Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort abgedeckt ca. 15 Min. gehen lassen. Danach zu 2 runden Pizzaböden ausrollen.

**2.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Knoblauch abziehen, pressen und zur Tomatensoße geben. Mit Gewürzen abschmecken. Pizzaböden mit der Tomatenmischung bestreichen. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Artischockenherzen abtropfen lassen und in der Mitte durchschneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Tofu-Gehacktes auf den Pizzaböden verteilen. Pizza mit Champignons, Artischockenherzen und Mozzarellascheiben belegen. Pizza im Backofen ca. 15-20 Min. goldbraun backen.



### Bio Tofu Gehacktes – das Allroundtalent

Ob für Bolognese oder als Pizzabelag – das saftige „Tofu Gehacktes“ von Provamel lässt sich in der vegetarischen Küche auf vielfältige Weise einsetzen. Es ist fix und fertig zubereitet und braucht nur noch erhitzt und nach Geschmack verfeinert zu werden. Sehr gut schmeckt das Gehackte z. B. als Füllung in Burritos.



**Allgemeine Informationen zu Soja, dem Provamel Produktsortiment und viele leckere Rezeptideen unter [www.provamel.com](http://www.provamel.com)**

# Würziger Sojagenuss

präsentiert von Arche Naturprodukte

In der Sojaküche genießt die Sojasoße einen Sonderstatus. Sie ist salzig im Geschmack und unterstreicht als universelles Würzmittel den Eigengeschmack verschiedenster Gerichte.

## Salzige Soße

Rund 300 Geschmacks- und Aromastoffe sorgen für das unvergleichliche Aroma der Sojasoße. Besonders gut eignet sie sich dazu, den Geschmack von Speisen zu verstärken. Schon einige Tropfen reichen aus, um Gemüse, Suppen, Getreidegerichte oder Salate zu verfeinern. Durch Sojasoße lässt sich auch Salz beim Kochen einsparen. Tipp: Tofu erhält durch das Marinieren in Sojasoße eine kräftige Note.

## Traditionell gebraut am besten

Sojasoße ist nicht gleich Sojasoße. Es gibt große qualitative Unterschiede, die vor allem auf die Art der Herstellung zurückzu-

führen sind. Hochwertige Produkte werden nach traditioneller Art aus Wasser, Sojabohnen, Getreide und Salz gebraut. Das Gemisch fermentiert ohne Temperatursteuerung etwa 18 Monate. Während des natürlichen Gärprozesses bildet sich eine dunkle, aromatische Flüssigkeit, die anschließend aus der Maische herausgefiltert wird – die Sojasoße. Erstklassige Qualität ist auf dem Etikett zu erkennen an der kurzen Zutatenliste: Sojabohnen, Weizen, Wasser und Salz. Minderwertige Ware ist synthetisch hergestellt und enthält Zutaten wie Maissirup, Salz und Karamellfarbstoff sowie den Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat. Diese Soßen haben mit traditionell hergestellten Sojasoßen fast nichts gemein und können auch geschmacklich nicht mithalten.

## Kleine Soßen-Kunde

**Shoyu:** Die mild-würzige Sojasoße aus Sojabohnen und Weizen ist ein echtes Allroundtalent. Sie eignet sich zum Verfeinern von Gemüsegerichten, Dressings und Dips sowie zum Nachwürzen bei Tisch.

**Tamari:** Die kräftige Sojasoße aus Sojabohnen ist mit ihrem vollwürzigen Aroma eine vielseitige Grundwürze von Suppen, Soßen, Marinaden und Gemüsegerichten.

**Yaemon Tamari:** Diese Soße hat einen besonders ausgereiften, reichen Charakter. Das vollmundige, würzige Aroma bleibt auch bei längeren Kochzeiten bewahrt.



## Original japanische Sojasoßen von Arche

Erlesene Zutaten, schonende Verarbeitung und lange Reifezeiten sorgen für die einzigartige Qualität der Arche Sojasoßen. In großen Zedernholzgefäßen reifen sie im natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten bis zu 24 Monate zu aromatischen Würzmitteln heran.



Foto: Arche Naturprodukte

## Champignons mit Seitanstreifen Schön würzig

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 453 kcal/ 1892 kJ, 27 g EW, 34 g F, 7 g KH, 6 g Ballastst.**

200 g Champignons

1 Gemüsezwiebel

4-5 EL Olivenöl

3-4 EL Sojasoße, z. B. Bio Tamari von Arche

etwas Weißwein nach Geschmack

1 Glas Seitan Scheiben (oder 400 g Tofu, natur)

etwas Paprikapulver edelsüß

ein paar Kräuter nach Geschmack, frisch oder getrocknet

1. Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und halbieren. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Zusammen in 2-3 EL Olivenöl kräftig anbraten. Mit Sojasoße ablöschen und mit etwas Weißwein oder Wasser auffüllen, so dass die Pilze gerade so bedeckt sind. Alle ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Seitan in Streifen (oder Tofu in Würfel) schneiden und in restlichem Olivenöl kräftig anbraten. Mit Paprikapulver abschmecken. Zu den Pilzen geben, Kräuter dazugeben und servieren.





## Für die Ewigkeit

An dem neuen Kochgeschirr „Vision“ von Silit hat man lange Freude. Töpfe, Pfannen und Co. bestehen aus einem neuartigen Materialmix, der für besonders gute Kocheigenschaften sorgt. Die Synthese aus Stahl und Hightech-Keramik macht alle Teile superhart, schneid- und kratzfest sowie glanzbeständig und pflegeleicht. Zudem kann das Kochgeschirr auf allen Herdarten, inklusive Induktions- und Sensorkochfeldern, zum Einsatz kommen. Töpfe und Einsätze sind außerdem aufeinander abgestimmt und lassen sich platzsparend ineinander stapeln. *Im Fachhandel ab 59,95 €.*



## Frittieren (fast) ohne Fett

Mit der neuen Fritteuse „ActiFry“ von Tefal gehört das schlechte Gewissen beim Pommes-Essen der Vergangenheit an. Die knusprigen Kartoffelsticks enthalten nämlich gerade einmal drei Prozent Fett. Möglich macht das die neue Technik der Fritteuse. Zum Frittieren benötigt sie nur einen Messlöffel – also 14 Milliliter – Öl. Das Prinzip ist einfach: Die Lebensmittel kommen in einen antihafbeschichteten Einsatz, der mit einer Rührvorrichtung versehen ist. Ein einsetzender pulsierender Heißluftstrom gart anschließend die Speisen, die vom Rührarm sanft gewendet und dabei gleichmäßig mit Öl benetzt werden. Auch üble Gerüche gehören damit der Vergangenheit an. *Im Fachhandel für 219,99 €.*

## Es grünt so grün ...

Öfter mal was Neues! Das hat sich auch KitchenAid gedacht und bringt seinen Küchenklassiker „Artisan“ in einer neuen Farbe auf den Markt. Die Küchenmaschine präsentiert sich ab sofort auch in Apfelgrün. Dadurch vermittelt sie Frische und Natürlichkeit in der Küche. Selbstverständlich hat sich an dem Erfolgsrezept des Gerätes nichts geändert. Es ist nach wie vor mit allen wichtigen Funktionen wie Raspeln, Schneiden, Pürieren oder Kneten ausgestattet. *Im Fachhandel, Preis auf Nachfrage.*



## Küchentipp

### Kalorienärmere Salatsoße

**Die Kalorien von Salatsoßen mit Majonäse können Sie deutlich reduzieren, indem Sie das Dressing mit Joghurt strecken. Sie können auch Salatcreme statt Majonäse verwenden.**



## Schenk mir ein Lächeln!

Kinder lieben Nudeln – das ist nichts Neues. Neu ist, sie werden das Pastabesteck von Auerhahn auch lieben. Es ist nämlich für kleine Hände gemacht. Durch die dreizinkige, schmale Gabel und den extra tiefen Löffel wandern Nudeln ab sofort schneller und einfacher in den Mund. Außerdem ist das Kinderbesteck auch schön anzusehen. Die Teile der Serie „Smile-Familie“ zieren lustige Gesichter – fröhlich lachend und blinzeln. So macht Nudelessen besonders viel Spaß!

*Im Fachhandel für 14,30 €.*

Dosenöffner

# Für den richtigen Dreh

Kein Koch kommt ohne ihn aus – den Dosenöffner. Der Dinosaurier unter den Küchenhelfern ist aber längst nicht so ‚rostig‘ wie man vermutet. Die neue Generation glänzt mit vielen Extras und macht nicht nur Dosen auf.



## Dosenöffner „Smart Kitchen“ von Emsa Der Universelle

Handlich, multifunktional – das sind nur zwei von vielen Attributen, die den Dosenöffner „Smart Kitchen“ von Emsa kennzeichnen. Mit zwei Einrastfunktionen im Griff ausgestattet, macht er neben Dosen sogar Flaschen und Glaskonserven auf. Auch Ringpull-Verschlüsse sind für ihn kein Problem. Daneben gehören bei diesem Helfer scharfe Kanten der Vergangenheit an. Der Deckel lässt sich mühelos mit der Greifzange abheben und bei Bedarf wieder aufsetzen. Der Clou ist seine besondere Kurbel: Sie lässt sich einfach umklappen und passt so in jede Küchenschublade. Außerdem ist das praktische Utensil für Rechts- und Linkshänder gleichermaßen geeignet. Der Dosenöffner ist in Weiß-Rot, Blau-Weiß und Schwarz-Weiß erhältlich. Im Fachhandel für 18,99 €.

## Dosenöffner „Tin up“ von WMF

### Der Stabile

Von seiner robusten Seite zeigt sich „Tin up“ von WMF. Der Dosenöffner hat nämlich zwei besonders stabile Edelstahlgriffe, die nichts ‚krumm‘ nehmen. Er öffnet alle handelsüblichen Dosen und hinterlässt dabei keine scharfen Kanten. Auch kommt er nicht mit dem Inhalt in Berührung. Der flotte Helfer ist zudem mit einem Kapselheber sowie einer Greifzange zum Abnehmen des Deckels und Aufhängeöse ausgestattet. Praktisch: Der Deckel lässt sich bei Bedarf wieder auf die Dose setzen. Im Fachhandel für 29,95 €.



## Handdosenöffner „DO 3852“ von Severin

### Der Elektrische

Mit dem Handdosenöffner von Severin geht alles wie von Zauberhand. Der elektrische Küchenhelfer braucht nur an die Dose gehalten werden und schon geht's los: Durch Andrücken des Einstichhebels macht er ruckzuck jede Dose auf, und das alles ganz ohne Kraftaufwand. Zudem verfügt das Utensil über einen magnetischen Deckelhalter. Das Oberteil ist außerdem abnehmbar und daher leicht zu reinigen. Im Fachhandel für 19,99 €.

## Dosenöffner „Sego“ von Silit

### Der Exakte

Ganz genau nimmt es der Dosenöffner „Sego“ von Silit. Der aus rostfreiem Edelstahl und Kunststoff gefertigte Helfer schneidet exakt den Deckel ab. Dieser lässt sich anschließend wieder mühelos aufsetzen. Beim Öffnen rundet der Öffner gleichzeitig die Kanten der Dose. Dabei kommt das Schneidrad nicht mit dem Doseninhalt in Berührung. Dazu ist „Sego“ mit einem Kapselheber sowie einer Deckel-Zange und einem speziellen Öffner für Vakuum-Gläser ausgestattet. Im Fachhandel für 24,95 €.







## Dosenöffner „Twin Select“ von Zwilling

### Der Sichere

Scharfe Kanten und schmutzige Finger gehören mit dem Dosenöffner von Zwilling der Vergangenheit an. Der praktische Helfer öffnet nämlich jede Dose mit einem exakten Schnitt am äußeren Rand und rundet dabei gleichzeitig die Kanten. So kann es auch nicht mehr zu versehentlichen Verletzungen kommen. Zugleich hat der Öffner keinen Kontakt mit dem

Doseninhalt. Und auch der Deckel fällt beim Abschneiden nicht in die Dose. Er kann außerdem bei Bedarf einfach wieder aufgesetzt werden. Der Griff besteht aus mattiertem Edelstahl, Schneidrolle und Zahnräder sind aus gehärtetem Spezialstahl gefertigt und in einem Kunststoffgehäuse eingebettet. *Im Fachhandel für 30,50 €.*



## Dosenöffner „Magic“ von Fissler

### Der Handliche

Sehr einfach in der Handhabung ist der Dosenöffner „Magic“ von Fissler. Mit nur geringem Kraftaufwand lassen sich Dosen im Handumdrehen öffnen. Zudem glänzt der praktische Helfer durch seine hochwertige Verarbeitung. Übrigens: Die TÜV Rheinland Group (Köln) gab dem Dosenöffner im Test die Note 1,6. *Im Fachhandel für 30 €.*



## Gewinnen Sie...

## ... einen von drei Dosenöffnern „Sego“ von Silit

**Sie wollen in Ihrer Küche perfekt ausgerüstet sein? Dann versuchen Sie Ihr Glück bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen den Dosenöffner „Sego“ von Silit im Wert von je 24,95 Euro gleich drei Mal.**

So geht's: Senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Dosenöffner“ bis zum 31. Oktober 2007 an die Redaktion Vegetarisch fit!, Im Buhles 5, 61479 Glashütten/Schloßborn. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Standdosenöffner „G VE1 42“ von Krups

### Der Standfeste

Mit dem Standdosenöffner von Krups hat Frau alles fest im Griff. Der elektrische Helfer ist nämlich standsicher und macht nahezu alles von allein. Einfach Dose – ob groß oder klein – dranhalten, Griff betätigen, und schon ist der Deckel ab. Das 50 Watt starke Gerät verfügt zudem über einen Magnetdeckelhalter, einen integrierten Kapselheber sowie Messer- und Scherenschärf-Zubehör. Es lässt sich zudem an der Wand montieren. *Im Fachhandel für 41,99 €.*



## Ihrer Gesundheit zuliebe...



Alles Gute!  
Ihre Christine Neubauer

## Schoenenberger naturreiner Granatapfel- Muttersaft

- für gesunde Zellen und Gefäße
- besonders reich an Polyphenolen
- sehr hohes antioxidatives Potenzial

Erhältlich in allen Reformwaren- und vielen Gesundheits-Fachgeschäften.



DE-003-Öko-Kontrollstelle

Volles Wirkspektrum • Frisch gepresst  
Ohne Alkohol • Ohne Konservierungsstoffe  
**Schoenenberger**  
naturreine Pflanzensäfte  
[www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)

## Ziggy Marley im Gespräch All You Need is

# LOVE



Foto: WonderKnack

Ziggy Marley lebt fleischlos – aus Überzeugung. Für den Vollblutmusiker gehören Tiere eben nicht auf den Teller. Guido Barth sprach mit dem preisgekrönten Künstler über sein neues Album, über Liebe, Politik und Ernährung.

David Nesta Marley (38) ist der älteste Sohn von Reggae-Legende Bob Marley. Das musikalische Talent hat der in Kingston aufgewachsene Musiker also in die Wiege gelegt bekommen. Mit seinen Geschwistern Cedelia, Stephen und Sharon gründete er die Band „Melody Maker“. Nach erfolgreichen Musikerjahren mit der Band brachte er schließlich 2003 sein erstes Soloalbum „Dragonfly“ heraus. Für sein im letzten Jahr erschienenes zweites Solo-Album „Love is My Religion“ hat er im Februar 2007 Grammy Nummer vier in der Kategorie „Bestes Reggae Album“ eingeheimst. Der Sohn von Bob Marley geht mit seiner Musik eigene Wege und ist inzwischen selbst ein Superstar. Übrigens: Ziggy ist sein Spitzname, den er angeblich erhielt, weil er ein großer Fan von David Bowie, auch bekannt als Ziggy Stardust, war.



Interview: Guido Barth

**Sie haben Ihr neues Album in Los Angeles aufgenommen und nicht wie sonst in Kingston. Außerdem haben Sie einen weiten Bogen um die großen Musikkonzerne gemacht. Was bedeutet das Album für Sie?**

Ich bin mächtig stolz, besonders weil ich mit dem Album einen Traum verwirklichen konnte. Den hatte bereits mein Vater gehegt, konnte ihn aber nicht verwirklichen, weil er so jung gestorben ist. Das heißt, ich habe dieses Album selbst produziert, die Songs selbst geschrieben und auch viele Instrumente gespielt. Mir gehören also alle Rechte an den Liedern. Ich bin völlig unabhängig von einem großen Label.

**„Love is My Religion“ ist der Titel Ihres Albums. Es dreht sich also alles um die Liebe.**

Ja, Liebe – das ist meine Botschaft.

**In dem Video zum Titelsong spielen Hippies eine Hauptrolle. Sie zitieren aus den 1960ern auch aus einem Beatlessong ...**

... „All You Need is Love“, ja, das ist die Message!

**Die Realität sieht aber oft anders aus. Auf der Welt gibt es nicht nur Liebe. Was kann man für eine bessere Welt tun?**

Da gibt es keine schnellen Rezepte, das umfasst eher das Ganze. Ich kann niemandem sagen, okay, Du musst das so und so machen und der Rest klappt dann schon. Das ganze Leben lang musst du dich bemühen, dass die Liebe gedeiht und die Welt besser wird. Geben, geben, geben – lebenslang, so funktioniert das.

**Sie sprechen in Ihren Texten von einer Kultur der Liebe, des Herzens und der Harmonie: Haben Sie eine konkrete Idee, wie das praktisch aussehen könnte?**

Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Das ist nicht immer einfach und jeder muss sich anstrengen. Das fängt damit an, dass der Geist offen ist. Irgendwann hinterfragt man sich, was man alles sieht, fragt nach den Werten, etwa: „Wer hat mir das beigebracht und mit welcher Absicht?“. So erkennt man Schritt für Schritt, was wirklich wichtig ist im Leben. Das ist ein schwieriger Prozess, aber anders geht es nicht.

Das heißt nicht, dass alles schlecht ist. Jedoch kommt alles aus ein und demselben System, und genau dieses System – das nicht univer-

sell ist – ist für die jetzige Situation verantwortlich. Liebe aber ist universell. Es geht dabei um das spirituelle, mentale Ringen, nicht um das politische oder soziale. Es geht um den Kampf, den jeder Mensch mit sich selber austragen muss, den Kampf um Liebe. Der Kampf darum, dass sich die Menschen nicht mehr gegenseitig hassen und töten. Und das ist etwas, das wir in uns selbst finden müssen. Das lässt sich nicht politisch oder sozial lösen.

**Lange Tourneen, selten zu Hause, weit weg von Ihrer Familie, wie gehen Sie damit um?**

Meine Familie und ich finden das, was wir machen, sehr wichtig, und wir sind überzeugt, dass es auch für sehr viele Menschen wichtig ist. Wir haben eine Botschaft und mit dieser Botschaft hat das alles einen höheren Sinn, das gibt uns sehr viel Energie und innere Stärke.

**Energie, innere Stärke und auch Spiritualität, welche Rolle spielt dabei die Ernährung?**

Gute Ernährung ist die Voraussetzung für alles, gerade auch für die Spiritualität. Ich formuliere das mal positiv: Je vitaler die Nahrungsmittel sind, desto besser kann man sich spirituell entwickeln. Anders ausgedrückt, Tiere gehören nicht auf den Teller.

**Sie schätzen die Vorteile einer vegetarischen Ernährung aus gesundheitlichen und ethischen Gründen. Was genau bedeutet das für Sie?**

Menschen und Tiere sind von Gott erschaffen, also sind wir, so möchte ich das formulieren, wie Brüder und Schwestern. Wir gehören alle zur einer Familie und deshalb respektiere ich die Tiere.

**Was bedeutet für Sie die Aussage „Du bist, was du isst“?**

Ich denke, dass unser Körper nicht dafür gedacht ist, dass er mit Blut vollgestopft wird. Es ist besser, wenn wir Obst, Gemüse und solche Sachen essen und Tierprodukte reduzieren – zumal wir es für ein gutes Leben nicht brauchen.

**Wie wichtig sind für Sie ökologische Lebensmittel?**

Sie sind sehr wichtig.

**Warum?**

Ich möchte möglichst natürlich leben und die Sachen eher einfach haben. Ohne dabei

Grenzen setzen zu wollen. Aber der gesunde Menschenverstand sagt einem eigentlich, was die richtige Richtung ist.

**Und das Richtige ist Bio?**

Ja, genau. Organisch, Bio eben. Ich bin in Jamaika auf einer Farm aufgewachsen und da haben wir biologisch angebaut. Meine Mutter Rita, sie lebt jetzt in Ghana, betreibt eine Farm für ökologischen Anbau. Außerdem führen wir auf den Bahamas das „Marley Resort & Spa“. Dort verarbeiten wir ausschließlich biologische Nahrungsmittel.

**Wie ernähren Sie sich während einer Tour?**

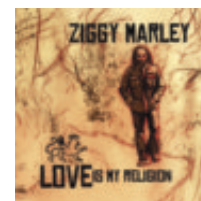
Unsere Caterer werden sehr genau angewiesen. Das bedeutet z. B., dass heißes Essen auch wirklich heiß sein soll und kaltes wirklich kalt. Wir wollen auch immer richtiges Geschirr und auf gar keinen Fall Plastik.

**Was steht noch auf dem so genannten Catering-Trader?**

Einiges, etwa dass wir die Lebensmittel in bester Qualität bekommen. Das bedeutet auch, dass die Menschen, die die Lebensmittel verarbeiten, das ganz bewusst machen und hinter ihrem Produkt stehen. Wir legen auch großen Wert darauf, dass unsere vegetarischen Mahlzeiten von einem Koch zubereitet werden, der selbst fleischlos lebt. Meist sind diese Köche sehr kreativ beim Kochen und gehen bedeutend achtsamer mit Lebensmitteln um. Vegetarische Köche verstehen eben, worum es geht – um reine Lebensmittel.

**Wenn Sie nicht auf Tour sind, leben Sie in Los Angeles. Wer kauft bei Ihnen zu Hause ein?**

Darum kümmert sich eher meine Frau. Sie kauft natürlich Bio-Lebensmittel. Wir haben zwei Kinder und könnten ihnen gar nichts anderes zu essen geben, das wäre ganz unmöglich.



**CD-Tipp**  
**Love Is My Religion**  
von Ziggy Marley

1 Audio CD, 12 Titel, Label: Cooking VI (Indigo), ca. 16,95 €.

**Tourdaten und Infos unter**  
**[www.ziggymarley.com](http://www.ziggymarley.com)**

Der Kälte keine Chance

# 10 Tipps fürs Immunsystem



Foto: Leah-Anne Thompson - Fotolia.com

Draußen ist es nass, kalt und ungemütlich. Gerade jetzt hat das Immunsystem einen knallharten Job. Es muss Antikörper aufbauen, Viren und Bakterien bekämpfen. Zeit also, etwas für seine Abwehrkräfte zu tun. Helfen Sie Ihrem Immunsystem mit unseren natürlichen und alltagstauglichen Tipps!

## 1 Neue Kraft mit Tulsi-Tee

Tulsi-Tee als „Wohlfühltee“ ist ein echter Geheimtipp. Dabei handelt es sich um einen Kräutertee, der im Ayurveda Anwendung findet. Der Name Tulsi bedeutet „die Unvergleichliche“. Die Pflanze ist eine Basilikumart, die in Indien als Königin der Kräuter gilt und eine der wichtigsten spirituellen Pflanzen der Hindus darstellt. Dem Tulsi-Kraut werden vielfältige gesundheitliche Heilwirkungen nachgesagt. Es soll helfen zu entspannen, Stress abzubauen und den Stoffwechsel anzuregen. Auch medizinische Wirkungen wie die Stärkung des Immunsystems werden ihm nachgesagt. So geht's: Für eine Tasse zwei Teelöffel der Mischung mit frisch gekochtem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Tulsi-Tee gibt's z. B. im Reformhaus.

## 2 Einfach abtauchen und abschalten

Raus aus der Kälte, ab in die Badewanne! Ein schönes, heißes Bad tut Körper und Seele gut und stärkt so das Immunsystem. Besonders gut relaxen lässt es sich mit Heilkräutern wie Baldrian, Melisse und Lavendel. Melissenbad: 50-100 Gramm Melisse-Blätter mit einem Liter Wasser überbrühen und zehn Minuten ziehen lassen. Sud ins Badewasser geben. Lavendelbad: Eine Handvoll Lavendel-Blüten mit einem Liter Wasser überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen. Sud ins Badewasser geben. Baldrianbad: 75 Gramm Baldrian-Wurzeln mit zwei Liter Wasser aufkochen, 20 Minuten ziehen lassen und Tinktur ins Badewasser geben.



Foto: Fotolia Beatrice Preve



Foto: Fotolia Marc Dietrich



### 3 Mit Düften stärken

Ätherische Öle enthalten unzählige Wirkstoffe, die gegen Bakterien, Pilze und sogar Viren helfen können. Eukalyptus, Teebaum und Thymian stärken das Immunsystem. Geben Sie einige Tropfen Öl von diesen Aromen in eine Duftlampe oder in eine Schale mit heißem Wasser und atmen Sie durch!

### 4 Yoga entspannt

Stress schadet dem Immunsystem. Deshalb ist es wichtig für regelmäßige Auszeiten zu sorgen. Sanftes Körpertraining wie Yoga entspannt und hat nachweislich einen positiven Effekt auf das Immunsystem. Mit folgender Übung gelingt's: Knien Sie sich hin, setzen Sie sich auf die Fersen und beugen Sie Ihren Körper nach vorne! Legen Sie die Stirn auf den Boden und nehmen Sie die Arme am Körper nach hinten! Verharren Sie so einige Minuten und atmen Sie tief ein und aus, entspannen Sie dabei Bauch und Rücken! Weitere Übungen gibt's in dem Buch „Yoga. Der Weg zu Gesundheit und Harmonie“ von B. K. S. Iyengar, Dorling-Kindersley-Verlag, 416 Seiten, 36 €.

### 5 Essen für die Gesundheit

Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für eine gute Abwehr. Daher sollte besonders in der kalten Jahreszeit viel Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Brunnenkresse, Knoblauch, Meerrettich und Rote Bete bringen das Immunsystem besonders gut auf Trab. Kohl, Sellerie, Zwiebeln und Möhren sind ebenso gute Vitaminlieferanten. Lecker ist z. B. eine Gemüsestickplatte mit Zaziki. Auch Trockenfrüchte wie Datteln, Aprikosen & Co. sind besonders reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und unterstützen dadurch die Abwehrkräfte. Knabbern Sie deshalb öfters mal Studentenfutter oder mischen Sie ein paar Trockenfrüchte unters Müsli.

### 6 Laufen und Radfahren halten Viren in Schach

Auch in der kalten Jahreszeit kann man im Freien prima Sport treiben. Regelmäßig ausgeübt aktiviert das die Killerzellen und hält so Erkältungsviren in Schach. Ideal ist dreimal pro Woche sanftes Training wie Walking oder Nordic Walking von etwa 30 Minuten. Auch

Radfahren ist ein optimaler Ausdauersport. Längere und intensivere Trainingseinheiten von mehr als 60 Minuten sind im Winter hingegen eine Belastung für das Immunsystem. Mit hoher körperlicher Anstrengung erreicht man eher das Gegenteil. Der so genannte Open-Window-Effekt schwächt die Abwehr.

### 7 Singen macht fit!

Singen oder Musizieren mobilisiert die Abwehrkräfte. Bereits 60 Minuten geben dem Immunsystem einen neuen Schub. Forscher der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt am Main wiesen bei Chorsängern deutlich erhöhte Werte des Immunglobulins A nach. Um den gleichen Effekt zu erhalten, müssen Sie nicht in einem Chor sein oder ein Musikinstrument beherrschen. Legen Sie einfach Ihre Lieblings-CD ein und singen Sie mit!

### 8 Lachen ist gesund

Nicht erst seit dem neuen Trend Lachyoga weiß man, Lachen ist gesund. Auch wenn's an trüben Tagen vielleicht etwas schwer fällt: Lachen Sie wieder einmal laut und herzlich. Wer Spaß am Leben hat, ist nämlich seltener krank. Studien zufolge begünstigen gute Laune und Spaß am Leben ein starkes Immunsystem. Gehen Sie zum Beispiel ins Kino, besuchen Sie ein Kabarett oder eine Comedy-Show! Dort herrscht kollektive gute Laune, und das steckt ja bekanntlich an.

### 9 Gemüsesäfte haben's in sich

Wenn Sie im Berufsalltag wenig Zeit haben, sich ausreichend mit Gemüse zu versorgen, hier ein Trick: Greifen Sie zu Gemüsesäften! Schon 200 Milliliter Gemüsesaft können die täglich empfohlene Menge Gemüse ersetzen. In den Säften stecken viele Vitamine und Mineralstoffe, außerdem gesunde bioaktive Stoffe, die das Immunsystem unterstützen. Tipp: Gemüsemixgetränke enthalten den Saft von verschiedenen Gemüsen wie Tomaten, Sauerkraut, Rote Bete und Sellerie. Trinken Sie pro Tag ein Glas davon zum Frühstück!

### 10 Gute Luft gibt Viren keine Chance

In der nasskalten Jahreszeit sind Räume beheizt und oft schlecht gelüftet. Das trocknet die Nasenschleimhaut aus. Sie ist allerdings die erste Abwehrbarriere gegen schädliche Bakterien und Viren. Wenn die Schleimhäute eintrocknen, haben Krankheitserreger ein leichtes Spiel. Deshalb ist es ratsam, die Luft zu befeuchten. Deponieren Sie beispielsweise eine Schale mit heißem Wasser neben der Heizung oder besorgen Sie sich einen Luftbefeuchter! Sorgen Sie außerdem für genügend Frischluft in den Räumen!



Foto: DMC/Rickers

## Maronen und Edelkastanien

# Edel & stachelig

Frisch geröstete Maroni sind als Knabberei bekannt und beliebt. Darüber hinaus schätzt man die Nussfrüchte auch in der Küche.



### Leckerer vom Baum

Die essbaren Kastanien sind Nüsse und gehören zu den Buchengewächsen. Sie sind nicht, wie oft angenommen, mit der Rosskastanie verwandt. Das gelbliche Fruchtfleisch der edlen Früchte ist von einer Samenhaut und einer holzig-ledrigen Schale umgeben. Es gibt zwei essbare Arten: die kleineren Früchte – die Edelkastanien – mit einem weniger fein ausgeprägten Geschmack und die herzförmigen, aromatischen Maronen. Oft sind beide Arten gleichzeitig unter dem Synonym Maroni erhältlich. Esskastanien werden als Rohware, geröstet, getrocknet und in Konserven sowie als Püree oder glasiert angeboten.



### Gesunde Baumfrucht

Esskastanien sind süß und stärkehaltig. Sie wurden in früheren Zeiten zu Mehl verarbeitet und so zum Brotbacken verwendet. Die runden Früchte galten deshalb auch als „Brot des kleinen Mannes“. Mit nur zwei Gramm Fett sind sie im Gegensatz zu anderen Nüssen sehr kalorienarm. Dazu stecken in den runden Rackern viele wertvolle Inhaltsstoffe. Der hohe Kalium-Gehalt wirkt z. B. positiv auf den Zellstoffwechsel, reguliert den Wasserhaushalt und steuert den Säure-Basen-Haushalt. Kastanien sind auch gute Magnesium-Lieferanten: 100 Gramm Früchte enthalten etwa fünf Gramm davon. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei etwa zwischen 300 und 400 Milligramm. Magnesium ist vor allem für das Funktionieren von Muskeln und Nerven zuständig.



Von Sonnentor gibt's Edelkastanienmehl. Es kann in Kombination mit „normalem“ Mehl für viele herzhaften Backwaren oder zum Kochen verwendet werden. Im Naturkostladen für 3,99 €.

## Kastaniencremesuppe mit Cranberries

4 Personen, ca. 45 Min.

2 Zwiebeln · 1 TL Butter · 250 g geschälte Esskastanien (TK oder vakuumiert) · 200 ml Cranberry-Saft · 1 l Gemüsebrühe · 4 Stängel Salbei · Pfeffer · Salz · 250 g Zuckerschoten · 1 EL Öl · 4 EL getrocknete Cranberries · 100 ml Sahne

**Außerdem:** geröstete Kartoffel- oder Pastinakenscheiben zum Garnieren



Foto: Cranberry Marketing Committee

**1.** Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, bis sie schäumt. Kastanien und Zwiebelwürfel darin 5 Min. andünsten. Mit Cranberry-Saft ablöschen und mit Brühe aufgießen.

**2.** Salbei waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Ein paar schöne Blättchen für die Dekoration aufbewahren. Salbei in die Suppe geben und 30 Min. kochen lassen. Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 3 Min. garen, abgießen und kalt abschrecken. In heißem Öl andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen. Sahne halb steif schlagen und unter die Suppe mixen. Suppe mit Zuckerschoten, Cranberries und auf Wunsch mit Kartoffel- oder Pastinakenscheiben anrichten und mit Salbei garniert servieren.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Die meisten in Deutschland erhältlichen Früchte kommen aus Italien, Frankreich und der Schweiz. Frische, einheimische Sorten gibt es auf regionalen Märkten zu kaufen. Sie erkennen gute Maronen an einer glatten, glänzenden Schale, daneben müssen sie sich schwer anfühlen.

**Sammeln:** In Deutschland wachsen Esskastanien an den Südhängen der Alpen, am Bodensee und in der Pfalz.

**Lagern:** Bei Zimmertemperatur halten sich Esskastanien etwa eine Woche. In einer perforierten Plastiktüte können Sie die Früchte einen Monat im Kühlschrank aufbewahren. Bei zu langer Lagerung beginnen die Früchte zu keimen. Gekocht und eingefroren können Sie Maroni zirka sechs Monate lagern.

**Zubereiten:** Esskastanien entfalten ihre Süße und Stärke erst durch Kochen oder Rösten. Vor dem Verzehr müssen Sie die Schale und Samenhaut entfernen. Dafür schneiden Sie die Schale an der Spitze kreuzweise ein und kochen die Maroni einige Minuten in kochendem Salzwasser. Sie können sie auch im 250 Grad heißen Backofen rösten, bis die Schalen platzen. Vorsicht! Beim Rösten dürfen Sie das Einschneiden der Schale nicht vergessen, da die Kastanien sonst explodieren! Anschließend entfernen Sie die Schale mit den Fingern und die Samenhaut mit einem Messer!



# Gewinnspiel

## Silbenrätsel

Bilden Sie aus den Silben die Lösungswörter und streichen Sie die verbrauchten Silben weg! Das endgültige Lösungswort setzt sich aus den Buchstaben in den nummerierten Kästchen zusammen. Heute ist Ihr Wissen zum Thema „Tee“ gefragt. Viel Glück!

1. Welcher Tee wird im Gegensatz zum Schwarztee nicht fermentiert?

3   7

2. Wo hinein gibt man Teeblätter, damit sie sich beim Aufgießen nicht im Wasser verteilen?

1    4

3. Welche zitronig-scharfe Wurzel sorgt für wärmende Teemischungen?

9    2

4. Welcher Kräutertee ist bei den Deutschen besonders beliebt?

6

5. Wie hieß die Äbtissin und Ikone der Naturheilkunde Hildegard mit Nachnamen?

5      8

bin – fer – gen – grue – ing – min – ner – pfef – sieb – tee – tee – von – wer – ze

## Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9



## Exklusives Tee-Paket von Sonnentee zu gewinnen!

Teeliebhaber aufgepasst! Wir verlosen ein exklusives Tee-Set von Sonnentee im Wert von ca. 130 Euro. Es enthält eine Teekanne und sechs Tassen aus hochwertigem Porzellan. Außerdem sind sieben wohltuende Teesorten mit im Paket, darunter „Weißer Kraftschöpfer mit Ingwer“, „Hildegard Schutzengel-Tee“ und „Glückstee“ Alle Tees stammen aus Bio-Anbau und sind frei von Farb-, Konservierungs- und künstlichen Aromastoffen. *Erhältlich im Naturkostladen.*

## So geht's

Schicken Sie den Coupon an die Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2007. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## GEWINNSPIEL

### LÖSUNGSWORT:

Vorname, Name:

Straße:

PLZ: ..... Ort: .....

Anzeige



Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön! Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

**Ja!** Ich bestelle:

☐ Naturküche, Ausgabe 36/2007

für € 4,90

(Bestell-Nr. 4080736)

zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: **X** \_\_\_\_\_

SH0709

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung

☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Bestelladresse:

Leserservice Vegetarisch Fit!

Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach

Tel.: 07 11 / 5206-306

Fax: 07 11 / 5206-307

E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de)

[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!



## Wohlfühl-Oase für zu Hause

Gerade in hektischen Zeiten sollte man sich daheim ein wenig Entspannung und Ruhe gönnen. Ein sinnlicher Duft aus der Öllampe, eine Tasse heißer Tee oder ein Schokoladenfondue können für Körper und Geist wahre Wunder bewirken. Die passenden Utensilien gibt's von Rastal. Öllämpchen, Kräuterteetasse und Schälchen der Serie „By nature“ bilden einen Teil der umfassenden Produktpalette. Das Design der Serie ist dabei den Elementen Wasser und Erde sowie der Pflanzenwelt entlehnt. *Im Fachhandel, Preis auf Anfrage.*



## Fest für die Sinne

Ganzheitliche Pflege für Körper und Sinne versprechen die neuen „Aroma Bodylotion“ von Primavera. Mit der Wirkung naturreiner ätherischer Öle versorgen sie die Haut lang anhaltend mit Feuchtigkeit, stärken die natürlichen Schutzfunktionen und schenken ein duftendes, wohliges Aroma. Zur Auswahl stehen „Relax“, „Active“, „Eros“, „Harmony“ und „Bodyline“. *Im Naturkosmetikfachhandel oder unter [www.primavera-life.de](http://www.primavera-life.de) ab 13,90 €.*



## Schön in den Morgen

Zeitlos nordisches Design trifft auf leidenschaftliche Farb-Vielfalt – und zwar mit dem Kimono „Clothilde“ von Gudrun Sjödens. Der Morgenmantel besteht aus angenehm zu tragender Baumwolle und präsentiert sich in attraktivem Muster mit farbenfrohen Blüten. Es gibt ihn in den Farben Vanille, Türkis und Zartlila. Schöner kann Frau morgens nicht ins Bad gehen! *Erhältlich unter [www.gudrunsjoden.com](http://www.gudrunsjoden.com) für 29 €.*



## Halbedelsteine und ihre Wirkung

Halbedelsteine sind Minerale, denen Heilkräfte nachgesagt werden. Eine bekannte Steinheilkundige war Hildegard von Bingen. Auch wenn wissenschaftliche Beweise dafür fehlen, so geht die Steinheilkunde davon aus, dass Steine Informationsträger sind, die mit dem menschlichen Körper in Resonanz treten. Dafür sind die Farbe, die im Stein enthaltenen Mineralstoffe, die Entstehung des Steins und seine Kristallstruktur wichtig. Wir stellen hier ein Auswahl an Halbedelsteinen und ihre angebliche Wirkung vor.

- Achat:** wird als Schwangerschaftsschutzstein für Mutter und Kind eingesetzt
- Amethyst:** beruhigend, soll bei Migräne helfen
- Beryll:** wird bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt
- Granat:** spendet Kraft, um Neues aufzubauen
- Hämatit:** gut für den Zellaufbau, verbessert das Blutbild, für mehr Vitalität
- Lapislazuli:** wirkt ausgleichend auf die Schilddrüse und bei Halsentzündungen (als Kette getragen)
- Onyx:** soll das Selbstwertgefühl und den Gleichgewichtssinn stärken
- Pyrit:** Heilstein für Bronchien und bei Menstruationsbeschwerden
- Tigerauge:** hilft bei Kopfschmerzen
- Topas:** Leber, Magen und Darm werden geschützt
- Türkis:** lindert Rheuma und Gicht
- Rosenquarz:** auf dem PC-Bildschirm aufgestellt, hält er schädliche Strahlen ab
- Zirkon:** beruhigend bei Allergien und in Trauersituationen



## Bio-Rohrzucker

## Süßer Schatz

Schon länger gilt Bio-Rohrohrzucker als Geheimtipp. Er ist ein besonderer Zucker, nicht nur wegen seines hervorragenden karamellartigen Geschmacks. Vor allem im Hinblick auf Ökologie und soziale Kriterien überzeugen die süßen Kristalle auf ganzer Linie.

Im Süden Brasiliens liegt die Zuckerfarm Sao Francisco. Hier geht es anders zu als auf gewöhnlichen Zuckerplantagen. Ende der 1980er Jahre schlossen sich 38 Farmen und eine Zuckermühle zu der Kooperative UFRA zusammen. Seitdem kultivieren dort die Mitarbeiter Zuckerrohr auf über 14.000 Hektar Land nach ökologischen Richtlinien. UFRA ist die Abkürzung für den Namen der Zuckermühle: **Usina Sao Francisco**.

## Faire Partnerschaft

Bereits vor über 20 Jahren entstand zwischen Davert und der Kooperative eine enge Partnerschaft im Rahmen des UFRA-Projekts „Rohrzucker“. Dieses Projekt sichert den Arbeitsplatz von über 3.000 Farmern. Für ihr langfristiges Wohlergehen wird viel getan. Alle Kinder erhalten eine kostenlose Schulausbildung bis hin zu Stipendien. Auch eine gute medizinische Versorgung ist gewährleistet.

## Umweltschutz

Vor Beginn der Kooperative brannten die Bauern ihre Felder ab, um sich die Ernte zu

erleichtern. Das führte zu großem Schaden an Flora und Fauna: Blattwerk und Tiere verschwanden. Seit der Umstellung auf Bio-Anbau werden die Felder nicht mehr abgebrannt, sondern das Zuckerrohr mit speziell entwickelten Maschinen sehr aufwendig geerntet. Die Natur dankt es: Nützlinge siedeln sich langsam wieder an, wilde Tiere kehren zurück und die Nahrungskette gelangt – auch ohne menschliches Eingreifen – wieder in ein Gleichgewicht.

## Süße Wonne

Seit 2004 geht Davert noch ein Stückchen weiter und bewirtschaftet zusammen mit der Kooperative UFRA rund 257 Hektar Zuckerrohr biologisch-dynamisch. Das Ergebnis ist feinstes „Demeter Rohrohrzucker“. Dabei handelt es sich um einen ganz besonderen Zucker. Er hat eine milde Süße mit einer zarten Karamellnote. Die Zuckerkrystalle lösen sich schnell auf und überdecken nicht den Geschmack anderer Zutaten. Besonders beliebt ist der Rohrohrzucker zur Herstellung von Biskuitteigen, Plätzchen, Kuchen und

streuen, beides zusammen mit einem Stöbel zerdrücken.

**2.** Eiswürfel in einem Eiscrusher zerkleinern. Alternativ: Eiswürfel in eine Tüte geben und mit einem Nudelholz bearbeiten. Zerkleinertes Eis in die Gläser füllen und 100 ml Prosecco bzw. Bitter Lemon angießen und leicht umrühren. Anschließend restlichen Prosecco bzw. Bitter Lemon auf die Gläser verteilen. Mit Strohhalmen angeordnet und Limettenzesten dekoriert servieren!

## Tipp

Besonders hübsch sieht der Cocktail mit einem Rand aus Demerara-Zucker aus. Dafür 1 Limette auspressen und den Saft auf eine Untertasse gießen. Hälfte des Zuckers auf eine zweite Untertasse geben. 4 große Gläser jeweils mit dem Rand in den Saft tauchen und danach in den Zucker drücken, so dass ein gleichmäßiger Zuckerrand entsteht.



## Rezepttipp

## Caipi-Secco

Für 4 Personen, ca. 10 Min.

4 Bio-Limetten · 0,75 l Prosecco bzw. Bitter Lemon · ca. 16 Eiswürfel **Außerdem:** 4 Strohhalme · Limetten oder Zitronenzesten **zum Dekorieren:** 80 g Demerara-Zucker von Davert

**1.** Limetten achteln und Stücke in Gläser geben. Je 2 TL Demerara-Zucker darüber-



Zuckerrohr enthält einen süßen Saft, aus dem der Zucker gewonnen wird.

Puddings, aber auch zum Süßen von Kaffee.

## Schonend verarbeitet

Zuckerrohr ist ein tropisches Gras, das bis zu sieben Meter hoch wächst. Es enthält den süßen Saft, aus dem Zucker entsteht. Im Gegensatz zur konventionellen Zuckergewinnung achten Naturkostfirmen darauf, dass der Zucker besonders schonend hergestellt wird. Ein Musterbeispiel dafür ist der wenig verarbeitete „Demerara Rohrohrzucker“ von Davert, die zweite Zuckerspezialität aus dem UFRA-Projekt. Für seine Gewinnung wird das geschnetzelte Zuckerrohr gepresst, wobei Zuckerrohrsaft abfließt. Dieser wird geklärt und eingedickt. Er bleibt dann so lange stehen, bis sich von selbst erste Zuckerkrystalle bilden. Sind die Krystalle groß genug, trennt man sie durch vorsichtiges Zentrifugieren von der Melasse. Ein kleiner Teil Melasse bleibt jedoch zurück und verleiht dadurch dem Zucker seine schöne, goldene Farbe und seinen köstlichen, malzartigen Geschmack. Er eignet sich besonders gut für Tee, Kaffee und Cocktails sowie zum Zubereiten von Gebäck.



Zuckerrohrfeld des UFRA-Projekts



Der „Demeter Rohrohrzucker“ von Davert stammt aus biologisch-dynamischem Anbau innerhalb des UFRA-Projekts in Brasilien. Er besticht durch seine feine Süße und zarte Karamellnote. Im Naturkostladen 500-g-Packung für 2,29 €.

„Demerara Rohrohrzucker“ von Davert ist eine dunklere Variante des Rohrohrzuckers mit schönen großen Krystallen und etwas mehr Melassegehalt. Im Naturkostladen 500-g-Packung für 2,29 €.





Nussmuse

# Nussige Spezialitäten

Nüsse verfeinern mit ihrem unwiderstehlichen Aroma nahezu jedes Gericht. Doch nicht nur als ganze Frucht machen sie einen duften Eindruck. Besonders gut lässt sich mit Nussmusen kochen und backen.



In den Regalen von Naturkostläden und Co. kann man wahre Schätze entdecken: herrlich aromatische Nussmuse. Ob Cashew- oder Mandelmus – jeder findet für seinen Geschmack bestimmt das Richtige. Und wer eines ergattert, kann sich freuen, denn Nussmuse sind in der Küche nahezu überall einsetzbar. Ob herzhaftes Pfannengerichte, Salatsoßen oder süße


Drinks, Desserts oder Kuchen – die feinen Spezialitäten verleihen Gerichten den letzten Schliff. Und obendrein sind sie auch noch sehr gesund.



### Aroma pur

Nussmuse sind zu feinem oder grobem Mus vermahlene Ölsaaten. Die Hersteller setzen dabei vor allem auf

Sorten wie Erdnüsse, Mandeln, Hasel- und Cashewnüsse. Je nach Sorte werden die Nüsse bei 120-140 Grad Celsius geröstet. Dadurch bekommen sie ein besonderes Aroma. Zudem dient das Erhitzen der längeren Haltbarkeit. Anschließend werden die Nüsse vermahlen und die Muse abgefüllt. Für Bio-Ware kommen keine Stabilisatoren oder Emulgatoren zum Einsatz. Deshalb setzt sich bei längerer Lagerung immer etwas Öl auf der

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 „Erdnussmus“ von Alnatura	tegut, Globus u. Alnatura-Filialen	250-g-Glas/ 1,65 €	✓	Erdnüsse	sehr aromatisch, nussig; prima als Zutat asiatischer Gerichte; gibt Soßen und Dips eine besondere Note
 „Erdnussmus Crunchy“ von Rapunzel	Naturkostläden	250-g-Glas/ 2,99 €	✓	Erdnüsse, Meersalz	mit Erdnussstückchen; lecker aromatisch; typisches Erdnussaroma; enthält besonders viel Eiweiß und Magnesium; zum Verfeinern von Gemüsegerichten, für Dressings, Dips, pikante Soßen, Desserts und für Kekse
 „Haselnussmus“ von Terrasana	Naturkostläden	250-g-Glas/ 6,25 €	✓	Haselnüsse	sehr aromatisch; nussig; ideal zum Würzen von süßen und herzhaften Soßen; prima zum Verfeinern von Müsli, Joghurt oder Gemüsegerichten
 „Weißes Mandelmus“ von Rapunzel	Naturkostläden	250-g-Glas/ 10,99 €	✓	süße Mandeln, geschält	aromatisch, mild nussig; cremig; leicht flüssig; lecker als Brotaufstrich; eignet sich zum Backen; für Desserts, Dressings, Dips sowie zum Verfeinern von Gemüsegerichten; für Mandelmilch und Mandelparfait; reich an Kalzium, Magnesium und Vitamin E und B2
 „Haselnussmus demeter“ von Rapunzel	Naturkostläden	250-g-Glas/ 5,99 €	✓	Haselnüsse	sehr aromatisch; lecker nussig; reich an Vitamin E; ideal als Brotaufstrich, zum Verfeinern von Müsli, Joghurt oder Gemüsegerichten; eignet sich als Grundlage für Salatdressings, Milchshakes, Desserts, zum Backen und zu Crêpes
 „4 Nuts Mischmus“ von Terrasana	Naturkostläden	250-g-Glas/ 4,49 €	✓	Erdnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Mandeln	aromatisch, nussig; prima zum Verfeinern von Soßen und Gemüsegerichten oder in Gebäck und Müsli
 „Cashewmus“ von Terrasana	Naturkostläden	250-g-Glas/ 5,99 €	✓	Cashewnüsse	feines, mildes Aroma; cremig-feste Konsistenz; prima als Brotaufstrich; eignet sich zum Verfeinern von Gemüsegerichten oder in Gebäck, Müsli und Dessert
 „Cashewmus“ von Eisblümel	Naturkostläden	250-g-Glas	✓	Cashewnüsse	nussig; süßlich; ideal aufs Brot, ins Müsli, für Pudding und Süßspeisen, für Eis und Gebäck, zu Gemüse und Reis oder einfach so aus dem Glas
 „Mischmus“ von Eisblümel	Naturkostläden	250-g-Glas	✓	Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse, Cashewnüsse, Walnusskerne	nussig; ideal aufs Brot, ins Müsli, für Pudding und Süßspeisen, für Eis und Gebäck, zu Gemüse und Reis oder einfach so aus dem Glas

Oberfläche ab. Dieses ist ein Qualitätsmerkmal für hochwertige Produkte. Das hochwertige Nussöl lässt sich bei Verwendung problemlos mit einer Gabel wieder unterrühren. Man kann es aber auch abgießen und

als Salatöl verwenden. Gegen den Konsum von konventionellen Musen spricht, dass die enthaltenen Nüsse aus Intensivanbau unter Einsatz von Pestiziden stammen können. Zudem ist es möglich, dass die Nüsse bei der Lagerung zum Schutz vor Insekten mit Schutzmitteln begast worden sind. Auch kommen bei der Mus-Herstellung Zusatzstoffe wie Stabilisatoren, Fette, Zucker, Aromen und Emulgatoren mit ins Glas. Wirklich

100 Prozent Nuss sind meist nur bei Bio-Musen garantiert.

### Sonderfall Mandelmus

Weißer Mandelmus besteht aus blanchierten, ungerösteten Mandeln. Nach dem Erhitzen wird den Mandeln das braune Häutchen abgezogen. Die weitere Verarbeitung erfolgt wie bei den anderen Sorten.

### Für Nerven und Herz





In den Musen steckt die ganze Power von Nüssen. Das heißt, sie sind prall voll mit wertvollen Nährstoffen wie B-Vitaminen und Vitamin E sowie Kalzium, Kalium und Eisen. Darüber hinaus glänzen die aromatischen Leckereien mit wertvollem Öl. Es verfügt über einen hohen Anteil an unge-

sättigten Fettsäuren und hat deshalb einen positiven Einfluss auf das Herz. Bei regelmäßigem Verzehr können Nüsse und Nussmuse vor Herzkrankheiten schützen. Zudem stärken sie die Abwehrkräfte, die Nerven und wirken cholesterinsenkend. Außerdem enthalten Nussmuse bis zu 20 Prozent Eiweiß.

### Tipps

- Kaufen Sie Bio-Ware oder greifen Sie zu Musen mit einem hohen Nussanteil sowie ohne Zusatzstoffe wie Aromen, Stabilisatoren oder Zucker!
- An der Oberfläche angesammeltes Öl ist ein Qualitätsmerkmal.
- Sie können das Glas ein paar Tage vor dem Öffnen auf den Kopf stellen. Das Öl an der Oberfläche verteilt sich so besser.
- Hat sich Öl an der Oberfläche angesammelt, können Sie dieses mit einer Gabel wieder unterrühren.
- Leckere Rezepte mit Nussmuse gibt unter [www.rapunzel.de](http://www.rapunzel.de)



Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 „Mandelmus“ von Eisblümel	Naturkostladen	250-g-Glas	✓	Mandeln	nussig; lecker auf dem Brot; zum Verfeinern von Pudding und Süßspeisen, für Eis und Gebäck, zu Gemüse und Reis
 „Haselnussmus“ von Granovita	Reformhaus	175-g-Glas/ 3,99 €		Haselnüsse	sehr aromatisch; nussig; prima als Brotaufstrich, zum Verfeinern von Müsli, Crêpes, Joghurt oder Gemüsegerichten; eignet für Salatdressings, Milchshakes, Desserts und zum Backen
 „Cashewnußmus“ von Granovita	Reformhaus	350-g-Glas/ 6,95 €		Cashewnüsse	mild; fein aromatisch; sehr cremig; ideal als Brotaufstrich z. B. mit Honig; verfeinert Mixgetränke; verleiht Gebäck, Müsli und Desserts ein besonderes Aroma
 „Mandelmus“ von Granovita	Reformhaus	350-g-Glas/ 8,95 €		Mandeln	nussig; köstlich auf dem Brötchen; eignet sich für Süßspeisen, für Eis und Gebäck; verfeinert Gemüse und Reis; schmeckt pur



# Lust auf was Neues?



Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

## Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

### Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im  
Zeitschriftenhandel  
für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch Fit! testen:  
3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben. Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de), E-Mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
Tel.: 07 11/72 52-198, Fax: 07 11/72 52-333

X

Unterschrift .....

VF107M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,  
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.  
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,  
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.

Herbstgenuss

# Endlich Kürbiszeit!

Beim Bummel über den Markt wirkt der Kürbis so farbenfroh und heiter – man muss ihn einfach mitnehmen. Zum Glück erweist sich der Riese in der heimischen Küche als genauso vergnüglich und lockt mit köstlichen Zubereitungsmöglichkeiten wie diesen hier.

Foto: Cranberry Marketing Committee

**Kürbissuppe mit Cranberries**  
(Rezept rechts)



## Kürbissuppe mit Cranberries

### Tolle Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Stück: ca. 336 kcal/ 1407 kJ, 4 g EW, 26 g F, 18 g KH, 4 g Ballastst.**

400 g Hokkaido-Kürbisfleisch  
1 mehlig kochende Kartoffel  
1 Zwiebel  
1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel  
2 EL Öl  
1/2 TL Madras Currypulver  
750 ml Gemüsebrühe  
2-3 Lauchzwiebeln  
175 g Cranberries (frisch oder TK)  
1 TL Kräuterbutter  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
1 TL brauner Zucker  
Saft von 2 Orangen

1. Kürbis würfeln. Kartoffel schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides würfeln.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Currypulver darin anschwitzen. Kürbis und Kartoffel zugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen und feine Ringe schneiden. Cranberries in Kräuterbutter andünsten und mit Zucker bestreuen. Etwa 3/4 der Cranberries zum Kürbis-Kartoffel-Gemüse geben. Alles fein pürieren und mit Sahne verfeinern. Restliche Cranberries zugeben und nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Lauchzwiebeln und Orangensaft in die Suppe geben und kurz erhitzen, nicht mehr kochen lassen. Mit Cranberries angerichtet servieren.



Foto: Rama

## Kürbis-Quiche

### Schön für Gäste

**Ergibt 8 Stücke**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**+ 45 Min. Backzeit**

**Pro Stück: ca. 255 kcal/ 1070 kJ, 8 g EW, 12 g F, 25 g KH, 1 g Ballastst.**

600 g Kürbisfleisch  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Pflanzencreme, z. B. von Rama Culinense  
1 EL geriebener Ingwer  
200 ml Gemüsebrühe  
150 ml Sahne  
3 Eier  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
230 g Mehlmischung für Pizzateig  
20 g Kürbiskerne

1. Kürbisfleisch grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pflanzencreme in einem großen Topf erhitzen. Kürbiswürfel darin ca. 5 Min. anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und ca. 3 Min. mitdünsten. Brühe angießen und ca. 20

Min. köcheln, bis der Kürbis weich ist. Alles pürieren.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Sahne und Eier verrühren, unter das Kürbispüree mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Pizzateig nach Packungsanweisung zubereiten, ausrollen und in eine Springform legen. Dabei einen ca. 2,5 cm hohen Rand formen. Kürbispüree einfüllen und mit Kürbiskernen bestreuen. Im Backofen ca. 45 Min. backen.

### Tipp

#### Selbstgemachter Pizzateig

**250 g Mehl** in eine Schüssel geben, Vertiefung in die Mitte drücken, **1/2 Würfel Hefe** hinein bröckeln, **40 ml lauwarme Milch** mit Hefe und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. An einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen. Vorteig mit **Mehl, Salz, 1 EL Olivenöl** und 125 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten und erneut 30 Min. gehen lassen.

Foto: aus dem Buch „Kürbisküche“, Hädecke Verlag



## Kürbisrisotto mit weißen Bohnen

### Schlemmergericht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min.**

**Pro Portion: ca. 427 kcal/ 1789 kJ, 14 g EW, 15 g F, 50 g KH, 4 g Ballastst.**

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Rosmarinzwieg  
2 Salbeiblätter  
300 g fruchtiges Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido)  
2 EL Olivenöl  
200 g Risottoreis  
100 ml Weißwein  
800 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
240 g weiße Bohnen aus der Dose  
1 Handvoll Spinat  
30 g Parmesan, gerieben  
2 EL geröstete Kürbiskerne  
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen  
Kürbiskernöl

**1.** Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarinnadeln abstreifen. Salbeiblätter in Streifen schneiden. Kürbis würfeln.

**2.** Schalotte und Knoblauch in Öl andünsten, Reis zugeben und glasig werden lassen. Mit Weißwein und Gemüsebrühe aufgießen. Rosmarinnadeln, Lorbeerblatt und Salbei zugeben und aufkochen. Reis bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren. Kürbis zugeben, nochmals ca. 8-10 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe zugeben.

**3.** Bohnen abtropfen lassen, mit Spinat zum Risotto geben und erhitzen. Parmesan und Kürbiskerne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kürbiskernöl verfeinern.

## Penne mit Kürbis und Peperoncini

### Familiengericht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min.**

**Pro Portion: ca. 601 kcal/ 2521 kJ, 18 g EW, 21 g F, 78 g KH, 5 g Ballastst.**

400 g Penne  
1 kl. Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 kl. scharfer Peperoncino  
400 g fruchtiges Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido)  
2 EL Olivenöl  
3 EL Tomatenpüree  
1 Handvoll Petersilie, gehackt  
30 g Parmesan, gerieben  
100 g Ricotta  
Kräutersalz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
2-4 EL Kürbiskernöl  
geröstete Kürbiskerne

**1.** Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. 200 ml Kochwasser abmessen und beiseite stellen, Rest abgießen.

**2.** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Peperoncino längs halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Kürbis in feine Streifen schneiden oder raspeln.

**3.** Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncino in Öl andünsten, Kürbis zugeben und mitdünsten. Tomatenpüree unterrühren. Etwas Nudelwasser zugeben und ca. 5-8 Min. köcheln. Mit den Penne mischen und Petersilie, Parmesan und Ricotta unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen bestreut servieren.



Foto: aus dem Buch „Kürbisküche“, Hädecke Verlag





## Kartoffel-Kürbis-Curry

**Schön scharf**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min.**

**Pro Portion: ca. 219 kcal/ 922 kJ, 5 g EW, 17 g F, 11 g KH, 2 g Ballastst.**

2 Knoblauchzehen

700 g mehliges Kürbisfleisch

(z. B. Muskatkürbis)

700 g fest kochende Kartoffeln

3 EL Olivenöl

4 TL mittelscharfes Currypulver

2 TL Kurkuma

600–800 ml Gemüsebrühe

2 EL geröstete Pinienkerne

Petersilie

**1.** Knoblauch abziehen und fein hacken. Kürbis in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

**2.** Knoblauch in Öl andünsten, Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Kartoffeln und Gewürze zufügen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 15–20 Min. köcheln lassen, bis Kartoffeln und Kürbis gar sind. Mit Pinienkernen und Petersilie garniert servieren.

### Tipp

Schmeckt lecker zu Reis.



### Buchtipp

## Kürbisküche

### Klassische Rezepte

von Michel Brancucci und Erica Bänziger

Für alle Kürbis-Liebhaber gibt es jetzt ein brandneues Buch von Michel Brancucci und Erica Bänziger. Es glänzt mit den leckersten Rezepten der klassischen Kürbisküche – angefangen von cremigen Suppen bis hin zum mildwürzigen Eintopf. Dazu gibt es eine Warenkunde mit den 24 beliebtesten Kürbissorten und viele nützliche Tipps rund um den Anbau im eigenen Garten.

Hädecke Verlag, 96 Seiten, 9,95 €.



**TOFU  
SEITAN  
LUPINEN**

*Vegan  
mit Pfiff*



**Vegetarische  
Produkte**

D-67308 Lautersheim

Tel. 0 63 51 / 4 37 18

Fax 0 63 51 / 69 01

alberts-tofuhaus@t-online.de

www.alberts-tofuhaus.de

# Kürbis aus dem Ofen

## Gelingt leicht

**Für 3-4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 30 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 497 kcal/ 2085 kJ, 11 g EW, 32 g F, 37 g KH, 4 g Ballastst.**

6 Semmelknödel (Fertigprodukt), z. B. von Pfanni

1 kg Kürbisfleisch, z. B. Hokkaido

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

100 g Cocktailtomaten

2-3 Lauchzwiebeln

3-4 EL Keimöl

**Außerdem**

Backpapier

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Semmelknödel in einen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser ca. 10 Min. quellen

lassen. Wasser kurz sprudelnd aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Knödel rausnehmen und abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen Kürbisfleisch in Spalten schneiden und quer halbieren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Backofen ca. 20 Min. backen.

**3.** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Cocktailtomaten waschen. Beides zum Kürbis in den Ofen geben und nochmals ca. 10 Min. garen.

**4.** Inzwischen Semmelknödel in Scheiben schneiden und in heißem Öl von beiden Seiten goldgelb anbraten. Mit Kürbis angerichtet servieren

### Tipp

Semmelknödel selbst gemacht  
5 altbackene Semmeln fein würfeln. 1 Ei mit 250 ml Milch und Salz verquirlen, über die Semmeln gießen und ziehen lassen. Inzwischen 1 Zwiebel abziehen, würfeln und in 2 EL Butter goldbraun andünsten. 1 Bd. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit der Zwiebelbutter zur Semmel-Ei-Mischung geben und verkneten. 50 g griffiges Mehl leicht untermischen. Mit nassen Händen Knödel formen und ca. 15 Min. in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen.



Foto: Pfanni

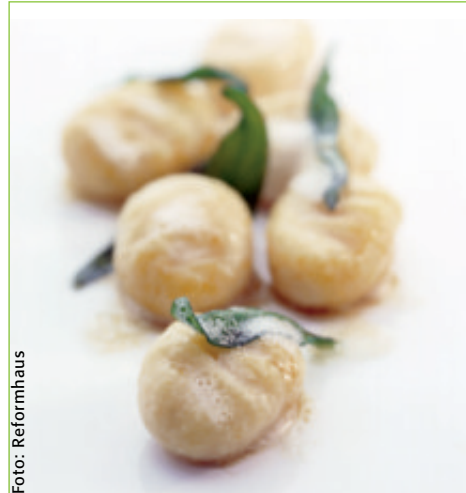


Foto: Reformhaus

### Genießer-Tipp

## Kürbis-Gnocchi

**Für 4 Personen, ca. 1 Std.**

**400 g mehlig kochende Kartoffeln** garen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. **200 g Kürbisfleisch** würfeln, in **2 EL Weißweinessig** und **150 ml Gemüsebrühe** garen, abtropfen lassen und pürieren. Püree etwas einkochen lassen. Kartoffelbrei mit Kürbispüree, **100 g Mehl Type 550**, **1 EL Speisestärke**, **2 EL geriebenem Käse** und **1 Ei** mischen. Mit **Pfeffer, Salz** und **Muskat** würzen und zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, mit einer Gabel etwas platt drücken und mit Mehl bestäuben. Reichlich Salzwasser aufkochen, Hitze reduzieren und Gnocchi darin ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Zum Schluss in **50 g gebräunter Butter** wenden und mit gerösteten Salbeiblätchen oder Käse angerichtet servieren.



*Glauben Sie noch an*

# Märchen?

Die so genannten Nutztiere kennen keinen Himmel und keine grüne Wiese, Aufmerksamkeit oder gar Zuneigung sind ihnen fremd. Ein qualvoller Transport und ein grausamer Tod stehen am Ende ihres unwürdigen Daseins. Allein in deutschen Schlachthöfen werden jährlich 600 Millionen Tiere im Akkord getötet. Die Werbung beruhigt derweil mit Bildern von idyllischen Bauernhöfen, tierlieben Bauern und glücklichen Tieren, die freundlich ihre eigenen Körperteile als Schnitzel anpreisen, das Gewissen der Verbraucher.

*Glauben Sie nicht an diese Märchen!*

Informieren Sie sich über die Wahrheit der Tierindustrie und zeigen Sie Mitgefühl, indem Sie heute damit anfangen, tierische Produkte von Ihrem Einkaufszettel zu streichen.



Wir bringen die Wahrheit vom Leben und Sterben hinter den fensterlosen Mauern von Mastanlagen und Schlachthöfen ans Tageslicht und zeigen der Öffentlichkeit die Grausamkeiten der Tierindustrie. Helfen Sie den Tieren, fordern Sie unseren Ratgeber für eine pflanzliche Ernährung an und unterstützen Sie unsere Kampagnen und Aktionen. Weitere Informationen finden Sie im Internet auf **[www.die-tierfreunde.de](http://www.die-tierfreunde.de)** oder rufen Sie uns einfach an: **0271 / 3177680**.



**DIE TIERFREUNDE e.V.**

[www.die-tierfreunde.de](http://www.die-tierfreunde.de)



**Stiftung  
Tiernothilfe**

Eine Kooperation von „die Tierfreunde e.V.“ und „Stiftung Tiernothilfe“.



Foto: T. Priem, Serviette: IHR

## Pilz-Paprika-Pfanne

### Schnell & einfach

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 116 kcal/ 486 kJ, 4 g EW, 5 g F, 12 g KH, 6 g Ballastst.**

600 gemischte Pilze, z. B.  
Champignons,  
Pfifferlinge, Shiitake-Pilze  
2 weiße Zwiebeln  
2 rote Zwiebeln  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 rote Chili  
1 EL Olivenöl

**1.** Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und je nach Sorte vierteln oder in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Chili halbieren, entkernen und sehr fein hacken.

**2.** Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten Pilze zugeben und anbraten. Zuletzt Paprika und Chili zugeben und kurz miterhitzen.

### Tipp

Pilz-Paprika-Pfanne mit Baguette und Zaziki servieren.

## Leserrezept des Monats Oktober

Mit diesem leckeren Rezept möchte Bianka Dell aus Beindersheim auf einen goldenen Oktober einstimmen. Egal ob gekauft oder frisch gesammelt – bunt gemischte Pilze machen dieses Gericht zu einem besonderen Genuss. Viel Spaß beim Nachkochen!



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichen, erhalten als Dankeschön ein „CombiPlus“-Set von Tupperware. Es enthält eine große Rührschüssel (3,5 Liter) mit Sicherheitsverschluss und Spritzschutzdeckel sowie eine kleine Rührschüssel (650 Milliliter) mit Sicherheitsverschluss. Als Bonus gibt's das CombiPlus-Sieb für die große Schüssel dazu. Einfach unentbehrlich zum Vor- und Zubereiten sowie zum Frischhalten. Das praktische Set gibt's auch unter [www.tupperware.de](http://www.tupperware.de) für 39,70 €.

### Sie haben gewonnen!

Im Juli verlost drei Homöopathie-Ratgeber von Gräfe und Unzer im Wert von je 34,90 €. Das Lösungswort lautete "Arznei". Gewonnen haben S. Monorfalvi aus Betschdorf, G. Pflug aus Bad Reichenhall und B. Keuerleben aus Eberdingen-Nussdorf. Außerdem verlost wir fünf Erste-Hilfe-Sets von Weleda. Darüber freuen können sich K. Schmitt aus Heidelberg, E. Eisenbart aus Edingen, S. Heigl aus Muggensturm, G. Kramer aus Bönen und I. Steusloff aus Hamburg. Allen GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch.

Liebe Leserinnen und Leser, auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

**Redaktion Vegetarisch fit!**  
**Leserforum**  
**Im Buhles 5**  
**61479 Glashütten-Schloßborn**  
**E-Mail:**  
**redaktion@vegetarischfit.de**



Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarischfit!-Redaktionsteam zur Verfügung.

[www.seminare-gesundes-leben.de](http://www.seminare-gesundes-leben.de)



## Jod in Lebensmitteln

**Mir ist aufgefallen, dass viele Lebensmittel mit Jod angereichert sind. Braucht man wirklich so viel Jod und enthalten auch Reformhausprodukte solche Jodzusätze?**

*K. Wiczorek aus Kiel*

Jod ist ein essenzielles Spurenelement. Acht bis zehn Milligramm davon befinden sich in der Schilddrüse. Da liegt es nicht fern, dass Jod wichtige Bedeutung im Schilddrüsenstoffwechsel hat. Frauen und Männer haben einen Jodbedarf von 200 Mikrogramm pro Tag. Bei Schwangeren und Stillenden ist er höher.

Deutschland gilt als Jodmangelgebiet. Daher hatte sich die Bundesrepublik Deutschland gegenüber der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verpflichtet, bis 2005 den Jodgehalt der Nahrung zu erhöhen. Schon seit langem gibt es Jodsalz in Deutschland. Seit etwa 1990 wird verstärkt eine Erhöhung des Jodgehalts betrieben. Da Jodsalz bis 1993 deklariert werden musste, kam es in der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung selten

zum Einsatz. Mit dem Wegfallen der Kennzeichnungspflicht und einer großen Jod-Kampagne änderte sich dies.

In Deutschland ist mit Jodat angereichertes Speisesalz im Handel. Bei einem Jodsalzverzehr von insgesamt fünf bis sechs Gramm beträgt die Aufnahme 100-120 Mikrogramm. In Deutschland kommen jodmangelbedingte Schilddrüsenfunktionsstörungen relativ häufig vor. Diese können durch eine Jodzufuhr ausgeglichen werden. Allerdings beträgt die höchste noch zu vertretende Grenze für eine Jodzufuhr 500 Mikrogramm pro Tag, da sonst das Risiko für eine Überdosierung mit Nebenwirkungen steigt.

Im Reformhausprodukten wird vor allem Meersalz mit einem natürlichen Jodgehalt verwendet. Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Salzvariationen mit einem höherem Jodgehalt wie z. B. jodiertes Meersalz, Meersalz mit jodhaltigen Algen oder jodierte Mineralsalze mit weniger Natrium.

*Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,  
Reformhaus-Fachakademie Oberursel*

## Blattgelatine ersetzen

**Vor kurzem habe ich ein Backbuch mit tollen Rezepten für Torten geschenkt bekommen. Leider wird fast in jedem Rezept Blattgelatine verwendet. Wie kann ich diese ersetzen?**

*D. Buck per Email*

Blattgelatine lässt sich sehr gut durch Agar-Agar ersetzen. Das pflanzliche Geliermittel aus Algen eignet sich zum Zubereiten von Torten, Obstkuchen, Fruchtaufstrichen oder Pasteten. Sechs Blatt Gelatine entsprechen etwa einem dreiviertel gestrichenen Teelöffel Agar-Agar. Diese Menge müssen Sie in 500 Milliliter Flüssigkeit aufkochen. Enthält das Rezept wie bei Quarkcremes keine Flüssigkeit, die sich mit Agar-Agar aufgekochen lässt, können Sie einen gestrichenen Teelöffel des Geliermittels mit 150 Milliliter Flüssigkeit aufgekochen. Anschließend müssen Sie das Gemisch nur noch mit den restlichen Zutaten mischen. Eine Veränderung des Geschmacks durch Agar-Agar brauchen Sie nicht zu befürchten.

*Ihre Redaktion*

## Flavonoide in Brokkoli

**Sind Flavonoide, wie sie in Brokkoli vorkommen genauso empfindlich gegen Hitze, wie andere Nährstoffe?**

*S. Kober per E-Mail*

Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe mit wichtigen Funktionen in der Krebsabwehr. Sie kommen u. a. in Zwiebeln, Brokkoli, Grünkohl, Tee, Rotwein und Grapefruits vor. Anders als die meisten Vitamine sind Flavonoide hitzestabil. Zum Teil entfalten sie ihre Wirkung sogar erst, wenn sie durch Hitze aus der Zellwand von Obst und Gemüse herausgelöst wurden. Trotzdem sollten Sie möglichst schonende Garverfahren wie Dünsten und Garen anwenden, um auch alle anderen Nährstoffe in Gemüse oder Obst zu schützen.

*Ihre Redaktion*

## Impressum



ISSN 1614-2128

### Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)  
Tel.: 0 18 05/74 52 05  
Fax: 0 18 05/74 52 06  
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)  
Tel.: 0 18 05/74 52 07  
Fax: 0 18 05/74 52 08  
f.rzitki@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)  
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14  
Fax: 0 61 74/25 73 33  
m.langhoff@vegetarischfit.de

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)  
Christa Franke (Lektorat)  
Lena Kalupner (Redaktion)  
Guido Barth (Redaktion)

### Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

### Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

### Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH  
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn  
Tel.: 0 61 74/257-300  
Fax: 0 61 74/257-333  
mailbox@logikpark.de

### Layout

I. Ksoll

### Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!  
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-198  
Fax: 07 11/72 52-333  
E-Mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

### Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Tel. (07 11) 5 20 6-306  
Fax: (07 11) 5 20 6-307  
E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de)

### Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Wolfgang Loges (Leitung)  
Tel.: 07 11/52 06-235  
Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: [loges@fachschriften.de](mailto:loges@fachschriften.de)  
Nina Oberbeck  
Tel.: 07 11/52 06-289  
Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: [oberbeck@fachschriften.de](mailto:oberbeck@fachschriften.de)

### Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer  
70794 Filderstadt-Bernhausen  
Tel.: 07 11/78 74-444

### Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320  
Bankverbindung:  
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

### Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

### Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröndfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.

## Süße Verführung

## Fruchtzauber

Auch in der kühleren Jahreszeit muss niemand auf Aprikosen, Himbeeren oder Kirschen verzichten. Denn als Konfitüre & Co. gibt es die leckeren Früchte das ganze Jahr über. Wir präsentierten süße Ideen für den Fruchtgenuss aus dem Glas.

Foto: Dr. Oetker



## Sachertörtchen

## Klassiker in Klein

**Ergibt 12 Stück**

**Zubereitungszeit: ca. 1 Std. + 35 Min. Backzeit**

**Pro Stück: 362 kcal/ 1515 kJ, 6 g EW, 20 g F, 37 g KH, 3 g Ballastst.**

**Rührteig**

150 g Zartbitterschokolade

4 Eiweiße

60 g weiche Margarine oder Butter

160 g Zucker

1 P. Vanillin-Zucker, z. B. von Dr. Oetker

4 Eigelbe

100 g Semmelbrösel

**Füllung**

etwa 3 EL Aprikosenkonfitüre

**Guss**

60 g Zucker

200 g Zartbitterschokolade

**Verzierung**

50 g Zartbitterschokolade

100 g kalte Sahne

1 P. Vanillin-Zucker

1 gestr. TL Kakao

**Außerdem**

1 Muffinform

etwas Fett und Mehl für die Form

Backpapier

**1.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160°C) vorheizen. Muffinform einfetten. Schokolade für den Teig grob zerkleinern und im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Eiweiße steif schlagen und beiseite stellen. Margarine oder Butter mit dem Handrührer geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker und Vanillezucker zugeben und rühren, bis eine gebundene Masse entsteht. Eigelbe der Reihe nach auf höchster Stufe unterrühren. Geschmolzene Schokolade und Semmelbrösel unterrühren. Ei-

schnee vorsichtig unterheben. Teig gleichmäßig in die Muffinform verteilen, glatt streichen und ca. 35 Min. backen.

**2.** Törtchen etwas abkühlen lassen. Dann aus den Mulden lösen, auf einen Kuchenrost stürzen und erkalten lassen. Gebäck einmal waagrecht durchschneiden.

**3.** Für die Füllung Aprikosenkonfitüre glatt rühren, Schnittfläche der oberen Gebäckhälfte damit bestreichen und mit den unteren Hälften zusammensetzen.

**4.** Für den Guss Zucker mit 90 ml Wasser erhitzen, bis er sich aufgelöst hat. Topf von der Kochstelle nehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Schokolade grob zerkleinern und unter Rühren nach und nach hinzufügen. So lange rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist und der

Guss geschmeidig vom Löffel fließt und glänzt. Törtchen mit Guss überziehen und fest werden lassen.

**5.** Zum Verzieren Schokolade in einen Gefrierbeutel füllen, gut verschließen und zum Schmelzen der Schokolade ins heiße Wasserbad hängen. Eine kleine Ecke abschneiden, auf Backpapier 12 Ornamente, z. B. „Sacher“ spritzen und fest werden lassen. Schlagsahne mit Vanillezucker und Kakao steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf jedes Törtchen einen Tupfer setzen. Törtchen kalt stellen und kurz vor dem Servieren mit Schokoladen-Ornamenten belegen und mit Kakao bestäuben.





Foto: d'arbo

## Rahmdalken mit Weichselkonfitüre

### Österreichische Spezialität

**Ergibt ca. 18 Stück**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Stück: ca. 166 kcal/ 694 kJ, 3 g EW, 7 g F, 21 g KH, 1 g Ballastst.**

7 Eier

200 g Mehl

250 ml Sahne

1 Prise Salz

100 g Zucker

3 TL Butter

200 g Sauerkirschkonfitüre, z. B. „Fruchtreich Konfitüre Maraska Weichsel“ von d'arbo

1. Eier trennen. Mehl durchsieben und gleichmäßig mit Sahne verrühren. Danach Eigelbe und Salz hinzugeben. Eiweiße zu Eischnee schlagen, Zucker zufügen und unter die Mehlmasse ziehen.

2. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Je einen Esslöffel des Teiges hineingeben und beidseitig ausbacken.

3. Je eine Dalke mit Konfitüre bestreichen und eine zweite daraufsetzen. Nach Belieben mit Zucker bestreuen und warm servieren.



Foto: d'arbo

## Cremiges Himbeereis

### Fruchtiger Genuss

**Für 8 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 7-8 Std. Gefrierzeit**

**Pro Portion: ca. 645 kcal/ 2698 kJ, 7 g EW, 46 g F, 46 g KH, 3 g Ballastst.**

8 Eigelbe

100 g Puderzucker

1 l Sahne

400 g Himbeerkonfitüre, z. B. „Fruchtreich Konfitüre Hochlandhimbeere“ von d'arbo

1. Eigelbe und Puderzucker kalt aufschlagen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Sahne aufkochen und ca. 5 Min. abkühlen lassen.

2. Sahne und Eigelb-Puderzucker-Mischung miteinander verrühren und in einen Topf gießen. Im Wasserbad bei geringer Hitze so lange rühren, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist.

3. In eine Schüssel geben, mit Konfitüre glatt rühren und auskühlen lassen. Mischung in eine Eismaschine geben und frieren lassen. Falls nicht vorhanden, in eine Schüssel füllen und ca. 7-8 Std. ins Eisfach stellen. Während dieser Zeit mehrmals durchrühren.



## Bio – gerettet?

von Marianne Weno

2009 soll eine neue Bio-Verordnung in Kraft treten. Die Vor- und Nachteile der neuen Regelung kommentiert Vegetarisch-fit!-Kolumnistin Marianne Weno in diesem Monat.

Der Berg EU hat nach langen Geburtswehen eine unscheinbare (Gen-)Maus geboren. Ihr Name: „Verordnung ... über die ökologische/biologische Erzeugung und die Kennzeichnung von ökologischen/biologischen Erzeugnissen“. Am 1. Januar 2009 soll sie in Kraft treten. Es hätte schlimmer kommen können. Der Hintergrund: Die bei uns bewährte Verordnung sollte nach Ansicht der EU-Kommission „vereinfacht“, besser gesagt: aufgeweicht werden. Anlass war wohl ausgerechnet der Bio-Boom. Weil immer mehr Handelsketten und Discounter auf den Zug aufspringen und neue Bio-Eigenmarken einführen, wird die nach strengen Maßstäben produzierte Ware knapp und teuer. Deshalb hoffen die großen Unternehmen darauf, dass dank schwächerer Kriterien das Angebot zunimmt. Im Interesse der Käufer wäre das kaum.

### Neu um jeden Preis?

Seit sechs Jahren haben wir uns auf das sechseckige Bio-Siegel verlassen, das Produkte kennzeichnet, die nach den Regeln der bisherigen EU-Verordnung produziert wurden. Wer auf noch strengere Maßstäbe achtet, sucht nach den Zeichen der Anbauverbände Bioland, Demeter, Naturland u.a.. Das alles ist klar und übersichtlich und hat nach einer Übergangsphase dazu beigetragen, dass die Verbraucher dem wachsenden Markt für Bio-Produkte vertrauen. Entsetzt reagierten Bio-Verbände und Verbraucherschützer, als Ende 2005 ein erster Entwurf der EU-Kommission bekannt wurde. Ein neues EU-weit gültiges Bio-Siegel sollte alle anderen Kennzeichen ersetzen. Erkennbar wäre dann nur noch der Mindeststandard der neuen Verordnung. Auch die Zeichen der Anbauverbände sollten verschwinden. Bis das neue europäische Siegel allgemein bekannt wäre, würden wieder Jahre vergehen. Die Begriffe „Öko“ und „Bio“ sollten nicht mehr gesetzlich auf reine Öko-Produkte beschränkt bleiben. Gegner des Entwurfs sahen in dem neuen Regelwerk den Versuch, die Öko-Kriterien zu verwässern. Die Bundesregierung erklär-

te damals, sie werde dem nicht zustimmen.

### Bio-Genfood?

Nach langen Diskussionen ist der ursprüngliche Vorschlag nun zum großen Teil entschärft und in gleichem Maße der Widerstand der Bundesregierung geschwunden. Im Dezember 2006 stimmte Minister Seehofer im EU-Agrarministerrat den Eckpunkten des EU-Entwurfes zu, trotz der Bedenken des EU-Parlaments, des Bundestages und Bundesrates. Er erklärte: „Ich freue mich über diesen erfolgreichen Abschluss, durch den die hohen Standards des Ökolandbaus europaweit auf eine neue Grundlage gestellt werden.“ Kritiker sehen weniger Grund zur Freude, aber immerhin den Fortschritt, dass das deutsche Siegel erhalten bleibt. Auch die Zeichen der Anbauverbände dürfen weiter verwendet werden. Allerdings bedeutet „Bio – nach EU-Ökoverordnung“ dann nicht mehr dasselbe wie bisher.

Was Minister Seehofer besonders freuen wird: Der Ärger mit der von ihm so geschätzten Gentechnik könnte schwächer werden, denn die neue Verordnung erlaubt auch für Bio-Produkte ausdrücklich 0,9 Prozent gentechnisch veränderte Organismen, die nicht angegeben werden müssen. Zwar darf die Bio-Branche nicht bewusst GenTech-Produkte verwenden, aber was versehentlich, beim Transport oder durch Pollenflug, in die Waren hineingelangt, erfahren die Verbraucher bis zu diesem Grenzwert nicht. Allerdings: Mehr dürfen Bioprodukte in keinem Fall enthalten. Ein Grenzwert von 0,1 Prozent, wie vom europäischen Parlament gefordert, war nicht durchzusetzen. Der Wert von 0,9 Prozent galt bisher schon für ökologischen wie für konventionellen Anbau. Neu ist nur der „Freibrief“ in der Ökoverordnung. Darin liegt unausgesprochen das Eingeständnis, dass die geltenden Abstandsregeln eine gentechnikfreie Landwirtschaft praktisch unmöglich machen.

### Zurück zur Giftspritze – wohl kaum

Einen zweiten bedenklichen Punkt sehen



Foto: Brigitt Reitz-Hofmann – Fotolia.com

Die EU hat eine neue Bio-Verordnung verabschiedet. Künftig müssen sich Bauern und Firmen auf andere Vorgaben einstellen.

Fachleute darin, dass das strikte Verbot von chemisch-synthetischen Pestiziden unter bestimmten Voraussetzungen aufgehoben wird, wenn nämlich „ihre Verwendung unerlässlich ist für die Bekämpfung eines Schadorganismus oder einer bestimmten Krankheit, wenn keine anderen biologischen, physischen, zuchttechnischen Alternativen ... zur Verfügung stehen.“ Allerdings dürfen diese Stoffe nicht mit den essbaren Teilen der Pflanze in Kontakt kommen. Das heißt: Man kann zum Beispiel Pheromonfallen gegen Schadinsekten verwenden. Aber die Regelung ist dehnbar. Ähnliche Ausnahmeregelungen gelten für Düngemittel und Tierfutter, wenn natürliche Stoffe nicht zur Verfügung stehen. Man fragt sich: Wie nur sind die Biobauern bisher zu recht gekommen?

Die Neufassung ist sicher kein „Quantensprung“, wie Minister Seehofer verkündet. Der Geschäftsführer des BÖLW (Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft), Alexander Gerber, nennt den Revisionsprozess der EU-Verordnung „...ein trauriges Kapitel europäischer Politik. Ziel war es, die Verordnung weiterzuentwickeln, letztlich ist das Ergebnis in zentralen Punkten ein Rückschritt.“

Unbefangene Beobachter könnten den Eindruck gewinnen, dass hier wie so oft ein großes Beschäftigungsprogramm mit kostenträchtigen Folgen und minimalem Nutzen abgelaufen ist. In noch einmal anderthalb Jahren werden wir uns an ein neues Biosiegel gewöhnen müssen. Sonst wird sich nicht viel ändern. Ein Mäuschen eben.

[www.stiftung-naturschutz.de](http://www.stiftung-naturschutz.de)



Foto: Privata

Marianne Weno von der Stiftung Naturschutz Berlin greift aktuelle Entwicklungen im Umwelt- und Naturschutz auf und kommentiert sie.



**Bestell-Hotline:**  
07 11 / 5206-306

**Das hat Ihnen  
gerade noch gefehlt!**

**Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!  
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.**



<b>Ja!</b> Bitte schicken sie mir:	Bestell-Nr.	Preise	<b>Meine Anschrift lautet:</b>	<b>Zahlungsweise:</b>
... Ex. Vegetarische Mittelmeerküche 35/2007	4080735	€ 4,90	Name: _____	<input type="checkbox"/> per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
... Ex. Vegetarische Naturküche 36/2007	4080735	€ 4,90	Vorname: _____	<input type="checkbox"/> mit Bankeinzug (Inland)
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 06/2007	V070600	€ 3,50	Straße/Nr.: _____	Kontoinhaber: _____
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 07/2007	V070700	€ 3,50	PLZ: _____ Ort: _____	Kreditinstitut: _____
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 08/2007	V070800	€ 3,50	Tel.: _____	Konto-Nr.: _____
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 09/2007	V070900	€ 3,50	E-Mail: _____	Bankleitzahl: _____
zzgl. Versandkosten			Datum: _____	SH0709
			Unterschrift: <b>X</b> _____	

**Bestelladresse:** PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH Leserservice · Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach  
Tel.: 07 11 / 5206-306 · Fax: 07 11 / 5206-307 · E-Mail: ppv@fachschriften.de · www.vegetarischfit.de

## Botschafter des Glücks



Weisheit, Liebe und Achtsamkeit – so lauten drei der acht Schritte zum Glück, wie Buddha sie lehrte. Doch nicht nur im Buddhismus findet sich das Streben nach Glück. Vielmehr verbindet es alle Religionen miteinander. Wie, das beweist Dieter Glogowski auf einprägsame Weise mit seinem neuen Bildband.

Darin untermalt er Fotografien aus der Himalaya-Region mit Zitaten von Vertretern verschiedenster Glaubensrichtungen. Mit seinem Werk setzt der Fotojournalist ein Zeichen für das friedliche Miteinander der Religionen, das heute so selten geworden ist. „Buddhismus. Acht Schritte zum Glück“ von Dieter Glogowski, Bruckmann Verlag, 384 Seiten, 29,90 €.



## Fasten mit Genuss



„Basenfasten ist die alltagstauglichste Fastenform“ schreibt Sabine Wacker über das von ihr entwickelte Programm, bei dem man auf säurebildende Lebensmittel verzichtet. Statt Fleisch, Milchprodukten oder Getreide stehen nur Basenbildner wie Obst und Gemüse auf dem Speiseplan. Das entgiftet den Körper schonend und lässt die Pfunde purzeln.

Und damit die Fastenwoche noch dazu ein Genuss wird, präsentiert die Autorin in ihrem ersten Kochbuch schmackhafte, basische Gerichte wie Avocadosalat oder Lauch-Shiitake-Gemüse.

„Basenfasten. Das große Kochbuch“ von Sabine Wacker, Haug Verlag, 143 Seiten, 14,95 €.

### Lauch-Shiitake-Gemüse

1 Person, ca. 10 Min.

1 mittlere Stange Lauch • 50 g Shiitake-Pilze • 2 EL Olivenöl • Kräutersalz • Pfeffer

Lauch putzen, waschen und in breite Stücke schneiden. Shiitake-Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und vierteln. Olivenöl erhitzen und Pilze darin kräftig anbraten. Lauch zufügen und ca. 5 Min. andünsten. Pikant mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.



Rezept und Bild aus dem Buch „Basenfasten“

## Schnell & bequem

Alle Bücher sind unter  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)  
erhältlich oder unter  
Tel.: 07 11/ 5 20 63 06  
Fax: 07 11/ 5 20 63 07

## Menschlichkeit für Tiere

Wenn „Die Tierretter von Aiderbichl“ über den Fernsehschirm flimmern, löst das nicht nur Wohlgefallen aus. Michael Aufhauser, der Begründer des Gnadenhofs „Gut Aiderbichl“, ist sich bewusst, dass seine Medienpräsenz auch Kritiker weckt. Trotzdem geht er seinen Weg weiter – und das mit Erfolg. Bereits über 1.000 Tiere konnte Aufhauser vor dem sicheren Tod bewahren. In seinem neuen Buch berichtet der Tierschützer über ihre Schicksale. Damit will er auf Situationen aufmerksam machen, die ihren Tribut von den Tieren fordern – sei es das Leben als Zirkustier oder die Qualen eines Hundes im Zwinger. Ein Buch, das Tierschutz greifbar macht!

„Rettet die Tiere!“ von Michael Aufhauser, Herbig Verlag, 157 Seiten, 19,90 €.





# Komm' mal wieder zum Kaffee



Vorbei ist die Zeit der Kaffeekränzchen mit altdeutschem Apfelkuchen. Denn Andreas Neubauer und Michael Wissing verordnen dem Nachmittagsgenuss jetzt eine Generalüberholung. Mit 63 originellen Rezepten rund um Kaffee und Kuchen machen die Autoren Appetit auf saftige Brownies, edle Petit fours und ausgefallene Kuchen. Auch feinste Tee- und Kaffeespezialitäten wie das „Kaffee-Granité auf Mascarponecreme“ fehlen nicht. Dazu gibt es jede Menge Bilder, an denen sich das Auge gar nicht satt sehen kann. Und da mit diesem Buch der Kaffeeklatsch garantiert bis in die Abendstunden dauert, liefern Neubauer und Wissing gleich einige

Rezepte für Sandwiches und Canapés mit.

„Kaffee und Kuchen. Konfekt, Gebäck und Getränke für die Einladung mit Stil“ von Andreas Neubauer und Michael Wissing, AT Verlag, 104 Seiten, 17,90 €.

## Kaffee-Granité auf Mascarponecreme

**4 Personen, ca. 15 Min. + 5 Std. Gefrier- und Kühlzeit**

300 ml heißer, starker Kaffee • 50 g Zucker • 250 g Mascarpone • 2 P. Bourbon-Vanillezucker • 100 ml Sahne

1. Heißen Kaffee mit Zucker verrühren. In einen flachen Behälter gießen und ca. 4 Std. ins Gefrierfach stellen. Gelegentlich mit einer Gabel den gefrorenen Kaffee vom Rand und Boden des Behälters kratzen.
2. Inzwischen Mascarpone mit Vanillezucker glatt rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in Gläser füllen und ca. 1 Std. kalt stellen.
3. Granité aus dem Gefrierfach nehmen und auf der Mascarponecreme verteilen. Sofort servieren.

Rezept und Bild aus dem Buch „Kaffee und Kuchen“



## Allergien wegstreifen

Gerötete Augen, Juckreiz, Schnupfen – etwa jeder dritte Deutsche kennt diese oder ähnliche Allergiesymptome. Aus Sicht der alternativen Medizin ist die Ursache für die Beschwerden eine Blockade des Energiesystems. Um sie zu beheben, eignen sich spezielle Energietechniken. Dazu gehört auch die EFT-Klopfakkuressur, bei der durch Stimulierung bestimmter Körperpunkte das Energiesystem des Körpers reguliert wird. In seinem Ratgeber erklärt Horst Benesch Schritt für Schritt, wie EFT bei Allergien helfen kann. Er beschreibt den kinesiologischen Muskeltest, liefert Fallbeispiele und Hintergrundinformationen. Tolles Extra: Das Buch enthält eine DVD mit Kurzanleitungen zu den Techniken.

„Frei von Allergie mit EFT“ von Horst Benesch, Kösel Verlag, 141 Seiten, 15,95 €.



## Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



**Freundinnen**

Thorbecke Verlag, 64 Seiten, 8,90 €.

Die schönsten Gedichte, Geschichten und Zitate für die Komplizin, Seelenverwandte und Vertraute – die beste Freundin.



**... und tanze einfach weiter**  
Neue unbequeme Wahrheiten, um aus dem Leben klug zu werden.

von Gordon Livinstone, Integral Verlag, 235 Seiten, 12,95 €.

30 Erkenntnisse über das Leben, die zum Nachdenken, Schmunzeln und Handeln anregen.



**Die Himmelsstürmerin**  
Chinas Staatsfeindin Nr. 1 erzählt aus ihrem Leben

von Rebiya Kadeer und Alexandra Cavelius, 414 Seiten, Heyne Verlag, 19,95 €.

Die dramatische Lebensgeschichte von Chinas bekanntester Menschenrechtlerin und ihrem unermüdlichen Einsatz für die muslimischen Landsleute.



Patenschaften für Elefantenbabys

# Eine Chance für Galana, Madiba & Co.

Abendfütterung in der Aufzuchtstation Voi.

In Kenia gibt es durch die illegale Jagd auf Elefanten immer wieder hilflose Elefantenbabys. Die Mutter zu verlieren, bedeutet für sie das Schlimmste, was ihnen passieren kann. Die Elefantenstation des David Sheldrick Wildlife Trust in Kenia fängt die Kleinen auf und macht sie in jahrelanger Aufzucht wieder fit für die freie Wildbahn.

Seit über 25 Jahren gibt es sie nun schon - die Elefantenstation des David Sheldrick Wildlife Trust (DSWT) in Kenia. Sie liegt in der Nähe von Nairobi. In diesem Elefantenwaisenhaus finden Elefantenbabys, die ihre Mütter verloren haben, ein neues Zuhause. Die Familien der meisten Schützlinge sind Opfer der Elfenbeinjäger geworden, denn afrikanische Elefanten werden immer noch illegal gejagt. Zurück bleiben die Jungtiere, die für die Jäger nicht von Bedeutung sind. Ohne die Fürsorge des Sheldrick Teams könnten die kleinen Waisen nicht überleben. Sie kommen durch den Verlust ihrer Familie traumatisiert und in schlechter körperlicher Verfassung in der Waisenstation an. Hier werden sie gefüttert, rund um die Uhr versorgt und unterrichtet.

## Intensive Betreuung

Sind die jungen Tiere gesundheitlich stabil - im Alter von ungefähr zwei Jahren - kommen sie in die Aufzuchtstation in Voi oder in Ithumba des Tsavo Ost Nationalparks. Dort lernen sie durch die älteren Waisen nach und nach das Leben in freier Wildbahn kennen. Nach etwa fünf bis zehn Jahren verlassen sie ihre Pflegeeltern und schließen sich wilden Elefantenherden an.

Die individuelle Betreuung und Versorgung der Waisen erfordert nicht nur ein großes Engagement seitens der Pfleger, sondern auch einen beträchtlichen finanziellen Aufwand. So werden für einen Jungelefanten durchschnittlich 750 US-Dollar im Monat benötigt.

## Patenschaft für die kleinen Riesen

Seit 1992 unterstützt die Aktionsgemeinschaft Artenschutz (AGA) e. V. den David Sheldrick Wildlife Trust (DSWT) durch die Vergabe von symbolischen Teilpatenschaften. Diese Patenschaften gewährleisten eine kontinuierliche und langfristige Unterstützung des DSWT. Auch in 2007 sind schon wieder vier Waisen im Waisenhaus angekommen, so dass dort zur Zeit insgesamt 55 Jungelefanten leben. Davon befinden sich 43 Waisen in der Aufzuchtstation im Tsavo Ost Nationalpark.

## Pateneltern gesucht

30 Elefantenwaisen aus dem Patenprogramm der Aktionsgemeinschaft Artenschutz e. V. benötigen noch weitere Pateneltern. Mit der Übernahme einer Elefantenpatenschaft - Mindestbeitrag 50 EUR/Jahr - lässt sich die kostenintensive Aufzucht der kleinen Waisen finanzieren. Den Patenschaftsantrag, die Patenschaftsliste und weitere Infos gibt es entweder auf der Website [www.aga-international.de](http://www.aga-international.de) oder direkt bei AGA. Brigitte Peter hilft gerne bei der Vermittlung.

## Kontakt:

Aktionsgemeinschaft Artenschutz (AGA) e. V., Action Campaign for Endangered Species (ACES), Tulpenstr. 1, D-70825 Korntal-Münchingen, Tel.: 0 71 50/ 92 22 10, Fax: 0 71 50/ 92 22 11, E-Mail: [buero@aga-international.de](mailto:buero@aga-international.de), Spendenkonto: 9912900, KSK Ludwigsburg, BLZ: 60450050





Foto: DSWT  
Galana im Oktober 2006.

### Elefantenmädchen Galana

Galana ist im April 2003 geboren. Im Alter von 14 Monaten fanden sie Parkbesucher in der Nähe des Galana River an der Ostgrenze des Tsavo Ost Nationalparks, als sie alleine umherirrte. Über den Verbleib ihrer „Familie“ ist nichts bekannt. Da sie sehr zerbrechlich und schwach war, brachte man sie zunächst - zur Erstversorgung - in die Auswilderungsstation nach Voi, um sie anschließend in die Waisenstation nach Nairobi zu fliegen. Im Alter von zwei Jahren wurde sie im August 2005, zusammen mit den Waisen Sunyei, Ndomot und Madiba nach Ithumba, in die Auswilderungsstation im Norden des Tsavo Ost Nationalparks gebracht. Dort lebt sie heute in der Waisengruppe, die mittlerweile auf 21 Elefantenwaisen im Alter von drei bis acht Jahren zählt. Galana ist zu einem liebevollen Elefantenmädchen herangewachsen und ihr bester Freund ist der fünf Monate jüngere Elefantenjunge Ndomot, an dem sie ganz besonders hängt.

### Elefantenjunge Madiba

Madiba ist im September 2003 geboren. Er stammt nicht aus Kenia, sondern aus Botswana. Dort hatte man ihn, nur wenige Tage alt und ohne seine „Familie“, mit einer schweren Kopfverletzung in einem Flussbett gefunden. Vermutlich wurde er von einem Löwen angegriffen. Man brachte ihn



Madiba bei der Ankunft in der Waisenstation

zunächst zum Wildcare Africa Trust nach Pretoria und nannte ihn Olly. Um ihn in eine Elefantengruppe zu integrieren, wurde der dreimonatige alte Waise, nach einem großen bürokratischen Aufwand, am 23.12.2003 nach Nairobi geflogen. Das DSWT-Team gab ihm den Namen Madiba – zu Ehren von Nelson Mandela – der unter diesem Namen in seinem Heimatland bekannt ist. Madiba lebt heute ebenfalls mit der Elefantengruppe in der Ithumba-Station und ist ein beliebtes Mitglied dieser Gemeinschaft. Er hat sich jedoch ein etwas ruhigeres Leben ausgesucht und beteiligt sich nicht so oft am Kräffemessen und den Kampfspielen seiner männlichen Kameraden.



Madiba im August 2006.

Anzeige

Supported by  
Yarrah Health  
Programme  
natural biotics

## Ihr Hund wählt natürlich das Beste...



**YARRAH**  
**BIO**

Nature's Finest.

Sie möchten **natürlich** das Allerbeste für Ihren Hund. Füttern Sie daher Yarrah BIO-Produkte - ausschließlich mit kontrollierten biologischen Zutaten. **Kein künstliches, sondern rein natürliches Futter.** Nature's Finest.

Wir sind europaweit die einzige Marke, die seit 1992 ein biologisches und gleichzeitig auch vegetarisches Hundefuttersortiment mit Gütesiegel führt. Darüber hinaus werden alle unsere Produkte ohne Tierversuche hergestellt.

Weitere Informationen:  
[www.yarrah.com](http://www.yarrah.com)



Erhältlich in Ihrem Bioladen! [www.yarrah.com](http://www.yarrah.com)

# Kleinanzeigen

## Dies & Das



## Online-Shops

[www.vegan-naturkosmetik-shop.de](http://www.vegan-naturkosmetik-shop.de)

**Alkoholfreier BIO-Wein/Sekt**  
gesund und kalorienarm  
Tel. 0261/82566, [www.weinkoenig.de](http://www.weinkoenig.de)

**www.alles-vegetarisch.de**

Das Original seit 6 Jahren!  
100 % vegane Spezialitäten!  
Tipps, Rabatte, Gratisartikel, uvm.  
Service-Hotline 0 85 43 - 62 44 99

### PIRIN

natürköstliches  
Hochgebirgsquellwasser  
NO<sub>3</sub> < 0,3 mg; pH 7,6; 82 µS  
[www.pirin-quellwasser.de](http://www.pirin-quellwasser.de)

**100 % Naturkosmetik**

**www.vegane-provida-zeiten.de**

**www.franks-veda-shop.com**

Ayurved. Lebensmittel &  
Gewürzversand.etc.  
Franks Spice- & Franks Veda Shop  
Buchweg 59  
**59846 SUNDERN**  
Tel: 0 29 33 / 92 23 70  
Fax: 0 29 33 / 92 23 73  
E-mail: [info@ayurveda-gewuerze.de](mailto:info@ayurveda-gewuerze.de)

**www.vegane-zeiten.de**

der Onlineshop für lederfreie,  
vegane Schuhe (mit Direktverkauf  
„Bio & Co“ – Engelbertstr. 51  
**50674 KÖLN**)  
Tel.: 02 21 / 42 04 230

**www.naturkosmetik-erleben.com**  
Tel. 0 57 41 - 30 14 23

**www.veganversand.at**

**www.Chileman.eu**

**Honig & Öle aus Chile**

100 % Naturrein  
Hasel-Mandel-Walnussöl  
Avocadoöl auch Kosher  
BIO Honig & Marmelade  
0 21 75 / 97 97 936

## Weiterbildung

**Neue Berufe – Neue Chancen**

**Gesundheitsberater/in**  
**Heilpraktiker/in**  
**Psychologische/r Berater/in**  
**Tierheilbehandler/in**  
**Fitness- und Wellnesstrainer/in**  
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit  
Wochenendseminaren in vielen Städten.

**Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal**  
Tel.: 0202/73 95 40 · [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de)

## Kontakte

**Kreative, aktive & sportliche Sie,**  
40 J., NR, NT, 172 cm, 63 kg,  
kocht und lehrt nach Ayurveda,  
Coach für Ernährung, Bewegung &  
Entspannung, Meditationen mit  
den 5 Riten, sucht Ihn (zw. 38–48J)  
zum geistigen & praktischen Erfah-  
rungsaustausch. Raum München.  
Kontakt: [info@dinkelmed.de](mailto:info@dinkelmed.de) oder  
01 70 - 838 99 61

**Buddhistin, 45, aber jung ge-**  
blieben (!), verheiratet, 2 „Kids“  
(18, 14), alle Vegetarier aus Lust  
und Überzeugung, vielseitige Inter-  
essen, 1000 Hobbies, sucht Brief-  
kontakte zu (gebundenen), gerne  
spirituell ausgerichteten Menschen,  
Vorabkontakt: [elektra2006@gmx.net](mailto:elektra2006@gmx.net),  
Antwortgarantie!

**Vegetarierin – 18 Jahre sucht nette**  
Kontakte zu Gleichgesinnten. Gern  
auch Briefkontakt. (Dringend: Bin  
nur von Fleischfressern umgeben)  
Suche auch Anschluss zu aktiven  
Tierschützern.  
[rosakettensaege@web.de](mailto:rosakettensaege@web.de)

**48 Oleander** schlank, attraktiv,  
möchte mit gleichgesinnten  
Freunden und Dir, 40–56, auch  
Süddt., A, CH, kochen und ge-  
nießen. Life pur! Mag Kino, Kultur,  
Radeln, Natur, Tiere, gärtnern,  
segeln uvm. [oleandera@gmx.net](mailto:oleandera@gmx.net)

**Vegetarierin, 54, sucht Kontakt zu**  
Gleichgesinnten aus In- und  
Ausland zum Schreiben,  
telefonieren, reden u.v.m. Alter  
unwichtig. SMS 0177/39 63 743

## Stammtische

**Göttingen – Herzlich willkommen**  
in unserer netten Gruppe! Nähere  
Informationen unter  
Telefon: 0 55 03 / 38 08

**Hannover/Vegetarier-Stammtisch.**  
Bei Interesse Birgit Jörns anrufen.  
Telefon 0 50 32 / 65 102 oder  
01 75 / 83 39 982

**Raum NAGOLD, CW, BB, FDS**  
Wir möchten gerne einen Vege-  
tarier-Treffen „gründen“. Ob jung  
oder älter, auch Familien, bitte alle  
Interessierten melden unter:  
01 75/8 59 61 78 abends oder SMS

**Vegetarischer/vegane**  
**Stammtisch** in Nürnberg trifft sich  
jeden 3. Samstag im POLIDORI,  
Johannisstraße 40,  
Kontakt über Telefon 9 40 26 05

**Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-**  
**Stammtisch** 1x monatl. Termine  
nach Absprache  
Telefon: 0 61 26 / 58 44 83  
E-Mail: [Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de](mailto:Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de)

**Kreis Ludwigsburg – Wer hat**  
 Lust mit uns (37 und 39) einen  
Vegetarier-Stammtisch zu  
gründen? Wir suchen nette Leute  
zum gemeinsamen Austausch.  
Bitte melden unter 01 74 / 917 18 11

**A-4780 Schärding/Inn**

(befindet sich an der österreichi-  
schen-bayrischen Grenze bei Pas-  
sau). Vegetarischer Stammtisch je-  
den Montag im Monat (Feiertage  
mit eingeschlossen). Jeder Interes-  
sierte ist herzlich willkommen! Treff-  
punkt: Café-Restaurant Orangerie  
um 19 Uhr Kontakt: Eva Kubai,  
Tel: 0043/7712-35704

**Vilshofen a.d. Donau**

Vegetarischer/Vegane  
Nichtraucher-Stammtisch bunt  
gemischte Gruppe geistige,  
ethische Gespräche (Tierschutz,  
Tierechte). Ausflüge, Radtouren,  
Schiffsfahrten, Kunst u. Krempel,  
nettes Miteinander. 1 x monatlich  
oder spontan öfter. Kontakt Tel.  
0 85 41 / 96 77 36 (abends).

**Stuttgart: Vegetarier-Stammtisch**  
von und für TierrechtlerInnen.  
1x monatlich donnerstags im Iden.  
Kontakt über HP.  
[Gernbacher@web.de](mailto:Gernbacher@web.de)  
Tel. 07 11 / 25 66 601

**Vegi-Info-Treff Hamburg**, an  
jedem ersten Mittwoch im Monat  
ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel  
66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.)  
und an jedem dritten Mittwoch  
im Monat ab 19 Uhr im  
Restaurant Ohari, Landwehr 63  
(direkt an der S-Bahnstation  
Landwehr), Kontakt: **Thomas**  
**Schönberger (040/2193590)**

**Wir treffen uns jeden Monat zu**  
Gesprächen, Vorträgen oder  
Ausflügen. Bitte nehmen Sie  
Kontakt auf mit Johannes Starke,  
Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle**.  
Tel: 03 45 / 55 07 414

**OWL: Netzwerk Tierrechte OWL**  
trifft sich am 2. Sonntag des Monats in  
Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache  
am Siegfriedplatz.  
Kontakt: Niels Drewes (0521/3295510)  
oder [info@tierrechte-owl.de](mailto:info@tierrechte-owl.de).

**Göppingen und Umgebung –**  
Vegetarier-Treffen (auch für  
Vegane) 1 x monatlich. Termine  
nach Absprache, bei Interesse  
bitte melden unter 01 74 / 92 58 914  
oder [Vegetarier-GP@xemail.de](mailto:Vegetarier-GP@xemail.de)

**Mannheim: Vegetarier-Treffen**  
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30  
Uhr in Heller's Restaurant, N7.13.  
Infos über Peter Temmer,  
Tel. 06 21 / 18 15 415

**Der Arbeitskreis Ehrfurcht vor dem**  
Leben trifft sich jeden letzten  
Dienstag um 20 Uhr im  
Erasmushaus, Belthlestr. 40,  
Tübingen, mit Ausnahme der Monate  
Juli, August und Dezember.

**Mühlacker – Vegan-Treffen**, jeden  
1. Freitag im Monat um 19 Uhr im  
vegane Restaurant  
Sehnsuchtsküche, An der  
Wasserhalde 1 (Reiterhof).  
Kontakt: Volker Dunz,  
E-Mail: [post@volker-dunz.de](mailto:post@volker-dunz.de)

**Gemeinschaft in der Eifel**  
Neugründung!! Alle sind unzu-  
frieden, wir ändern was. Leben und  
arbeiten in Gemeinschaft,  
Genossenschaftsmodell  
Kapitaleinsatz erforderlich.  
Info [www.die-weite.de](http://www.die-weite.de) oder  
0 24 43 / 31 06 361

**Vegetarier-Stammtisch-neu in**  
Bremen! Tel. 01 71 / 69 26 023,  
[mail@veggigruppe-bremen.de](mailto:mail@veggigruppe-bremen.de),  
web: [www.veggigruppe-bremen.de](http://www.veggigruppe-bremen.de)

**Bremen - Vegetarier /**  
Veganerstammtisch für Tierrechtler  
jeden 3. Dienstag im Monat ab  
19 Uhr. Kontakt Tel.: 0 42 / 63 41 85

**Karlsruhe – Vegetarier-Vegane**  
Treffen 1 Mal im Monat,  
Tel. 07 21 / 2 03 84 68



## Tiere

**Endlich! [www.tierrechts-foren.de](http://www.tierrechts-foren.de)**

– die Alternative  
Wenn auch Du Dich vom Tierrechts- und Vegan-Kommerz losreißen möchtest, neue Ideen hast, Kritik schreiben möchtest, die woanders gelöscht wird – in den [www.tierrechts-foren.de](http://www.tierrechts-foren.de) findest Du einen Platz der Offenheit. Die Moderation wird im Kollektiv betrieben – Du willst dabei sein? Melde Dich bei uns. Du erreichst uns unter E-Mail: [Moderatorin@tierrechts-foren.de](mailto:Moderatorin@tierrechts-foren.de). Was wir mögen? Vegetarismus, Offenheit, Idealismus und auch eine Portion Humor. Was wir nicht mögen? Faschistinnen, Sexistinnen und ähnliches.

**[www.tierrechtsbewegung.org](http://www.tierrechtsbewegung.org)**  
Europaweite Online-Petition seit 11/2003 im Internet. Bitte mitmachen und verbreiten helfen – auch EU-weit. Thema: Sogenannte „Mastkaninchen“. (c/o TRB e.V., Postfach 2147, D-26414 Schortens.

**[www.tierhilfecostablanca.de](http://www.tierhilfecostablanca.de)**  
Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos über uns im Internet oder telefonisch unter Tel. 0041 (0) 79 3998918 abends.

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“

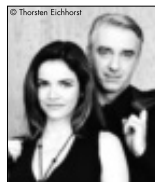


Mehr Infos bei:  
**VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.**  
Postf. 1136, 21383 Amelinghausen  
Tel. + Fax: 0 40/57 14 84 55  
[www.vegetarische-initiative.de](http://www.vegetarische-initiative.de)

**Vegetarisch FIT!**



stiftung  
naturschutz  
berlin



© Thorsten Eichhorst  
Rebecca Immanuel & Christoph M. Ohrt

„Edel das Anliegen & Star(c)k der Auftritt! Wir unterstützen die Stiftung Naturschutz Berlin“

Helfen Sie mit:  
Spendenkonto: 6 116 800 000  
Stichwort: Edles Anliegen  
Weberbank BLZ 10120100  
Weitere Informationen  
Tel. 030/26 39 4-0  
[www.stiftung-naturschutz.de](http://www.stiftung-naturschutz.de)

## Urlaub Inland

**Vegetarisches Gästehaus im Allgäu**

Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder  
[www.gaestehaus-rita.de](http://www.gaestehaus-rita.de)



**Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen. Leckere Vollwertküche \* Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren \* beh. Freibad \* Hallenbewegungsbad \* Whirlpool \* Fitneß-Training \* Sauna \* gemütli. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, [www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de)****

**Basenfasten und Wohlfühlen für Frauen auf Rügen**  
[www.ruenerieren.de](http://www.ruenerieren.de)  
Tel.: 0 22 43/84 05 60

**VF Sonderheft Naturküche seit 4.09. im Handel!**

**Traditionelle Ayurvedakuren,**  
Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyllische Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach,** Telefon: 07949/590  
[www.ayurvedakuren.com](http://www.ayurvedakuren.com)

**400 Fasten-Wanderungen überall! Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR T/F 0631 - 4 74 72, [fastenzentrale.de](http://fastenzentrale.de)**

## Urlaub Ausland

**Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee** Gratiskatalog oder Online buchen!  
Tel: 00 41/91 73011 71, [www.holap.ch](http://www.holap.ch)

**Teneriffa-Süd**

2 lux. Fewos nur 50 €/Tag  
Tel./Fax 07 21-5 14 26 und  
[www.Teneriffa-Fewo.com](http://www.Teneriffa-Fewo.com)

**Medien.Gestaltung**  
**Schweizer**  
Vom Entwurf zum Druck  
Kontaktieren Sie uns:  
Telefon: 07 11/7 87 44 44

## Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!

**PRIVAT:**

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
- ☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**). Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.
- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 10 mm**) zum mm-Preis von € 1,25 (**kein Rabatt möglich**).
- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen –siehe oben– bis auf Widerruf Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,00 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Alle angegebenen  
Preise zzgl. MwSt.

**GEWERBLICH:**

Text: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:**

Bank: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_ Kto.-Nr.: \_\_\_\_\_  
Auftraggeber/Absender: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**  
Anzeigenservice  
Postfach  
70731 Fellbach

**Ansprechpartner: Nina Oberbeck**  
Tel.: 07 11/ 52 06 - 289  
Fax: 07 11/ 52 06 - 223  
Email: [oberbeck@fachschriften.de](mailto:oberbeck@fachschriften.de)

**Vegetarisch FIT!**

# Rezeptverzeichnis VF 10/2007

	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
<b>Salate &amp; Dips</b>						
Klare Pilzsuppe mit Majoran-Crème	21		✓		✓	214/ 897
Kürbissuppe mit Cranberries	49		✓		✓	336/1407
Tomatencremesuppe mit Kräutertofu	28		✓			573/2396
Trauben-Fenchel-Salat	17		✓		✓	
Nudelsalat mit Tofu-Streifen	31			✓	✓	470/1966
<b>Kleine Gerichte &amp; Suppen</b>						
Lauch-Shiitake-Gemüse	60			✓	✓	
Kastaniencremesuppe mit Cranberries	40		✓			
Kartoffelpuffer mit Minzschmand und Rote-Bete-Stroh	11	✓				416/1743
Pilze im Sud	23			✓	✓	203/852**
Pilz-Paprika-Pfanne	54			✓	✓	116/ 486
<b>Hauptgerichte</b>						
Blätterteigpilz mit gemischten Waldpilzen	20	✓			✓	571/2390
Champignons mit Seitanstreifen	32			✓	✓	453/1892
Gefüllte Champignons auf Bulgur	24		✓			449/1879
Italienisches Fenchelrisotto	30			✓	✓	358/1501
Kartoffel-Kürbis-Curry	51			✓		219/ 922
Kürbisragout an Semmel-Nuß-Knödel in Holundersoße	12	✓				730/3060
Kürbis aus dem Ofen	52	✓				497/2085
Kürbis-Gnocchi	52	✓				
Kürbis-Quiche	49	✓				255/1070**
Kürbisrisotto mit weißen Bohnen	50		✓			427/1789
Pasta mit Gorgonzola und Trauben	17		✓		✓	
Penne mit Kürbis und Peperoncini	50		✓			601/2521
Pilz-Quiche	22		✓			465/1942
Pizza mit Tofu-Gehacktem und Artischockenherzen	31		✓			834/3490
Polenta mit gebratenen Röhrlingen	20		✓			654/2741
Reispfanne mit Pilzen	22		✓		✓	405/1694
Scharfe Reispfanne	7			✓		175/ 731
Spätzle mit frischen Waldpilzen	24	✓			✓	969/4055
Szegediner Gemüsegulasch mit Spätzle	28		✓			174/ 728
<b>Desserts, Getränke &amp; anderes Süßes</b>						
Apfelkuchen mit Quittengelee	13	✓				617/2586
Caipi-Secco	43			✓	✓	
Cremiges Himbeereis	57	✓				645/2698
Kaffee-Granité auf Mascarponecreme	61		✓			
Rahmdalken mit Weichselkonfitüre	57	✓			✓	166/694**
Sachertörtchen	56	✓				362/1515**
Trauben-Gelee	17			✓	✓	

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; \* = kcal/kJ gesamt; \*\* = kcal/kJ pro Glas/Stück; \*\*\* = kcal/kJ pro 100 g



## VORSCHAU

# Vegetarisch fit! im November

**AB 16. 10. 2007 AM KIOSK**

### Heiß aus dem Ofen

Gratins, Überbackenes und herzhafte Kuchen für die kalte Jahreszeit · Saisonkalender im November · Tipps & Tricks rund um den Backofen



### Aus aller Herren Länder

Tolle vegetarische Gerichte aus der ganzen Welt

### Heiß und lecker

Neue Rezepte fürs Suppenfest

### Es wird gebacken

Himmlische Plätzchen für den Advent

## Weitere Themen

### Neuer Küchenstar

Topinambur – alte Delikatesse  
neu entdeckt

### Sanddorn & Co.

Muttersäfte im Überblick · Wes-  
halb der etwas andere ‚Saft‘ so  
gesund ist

### Die große Welt des Tees

Wissenswertes und Tipps zum  
beliebtesten Getränk der Briten

### Herstellerverzeichnis

alfi GmbH, Ernst-Abbe-Str. 14, 97877 Wertheim, Tel.: 0 93 42/ 87 70, [www.alfi.de](http://www.alfi.de), [contact@alfi.de](mailto:contact@alfi.de)  
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/4 03-0, [www.skv-arzberg.com](http://www.skv-arzberg.com), [info@skv-arzberg.de](mailto:info@skv-arzberg.de)  
ASA Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Tel.: 0 26 24/18 90, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com), [kontakt@asa-selection.com](mailto:kontakt@asa-selection.com)  
Auerhahn Bestecke GmbH, Im oberen Tal 9, 72206 Altensteig, Tel.: 0 74 53/9 46 80, [info@auerhahn-bestecke.de](mailto:info@auerhahn-bestecke.de), [www.auerhahn-bestecke.de](http://www.auerhahn-bestecke.de)  
CAR-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/7 55 50, [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de), [office@car-moebel.de](mailto:office@car-moebel.de)  
Gmundner Keramik Manufaktur GmbH, Keramikstraße 24, A-4810 Gmunden, Tel.: +43/(0) 76 12/7 86-0, [www.gmundner-keramik.at](http://www.gmundner-keramik.at), [marketing@gmundner-keramik.at](mailto:marketing@gmundner-keramik.at)  
Villeroy & Boch AG, Saarferstraße, 66693 Mettlach, tel.: 0 68 64/ 8 10, [info@villeroy-boch.com](mailto:info@villeroy-boch.com), [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)

Hutschenreuther, Philip-Rosenthal-Platz, 95100 Selb, Tel.: 0 92 87/ 7 20, [www.rosenthal.de](http://www.rosenthal.de), [info@rosenthal.de](mailto:info@rosenthal.de)  
IHR Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg, Tel.: 0 54 34/8 11 33, [www.idealhomerange.com](http://www.idealhomerange.com), [info@ihr-online.de](mailto:info@ihr-online.de)  
IKEA Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 01 80/5 35 34 35, [www.ikea.de](http://www.ikea.de)  
Impressionen Versand GmbH, 22877 Wedel, Tel.: 01 80/5 23 23 41, [www.impressionen.de](http://www.impressionen.de)  
Kahla/Thüringen Porzellan GmbH, Tel.: 03 64 24/7 92 43 (nur Infohotline), [www.kahlaporzellan.com](http://www.kahlaporzellan.com)  
Leonardo, PF 13 54, 33003 Bad Driburg-Herste, Tel.: 0 52 53/ 86-0, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de), [contact@leonardo.de](mailto:contact@leonardo.de)  
Koziol ideas for friends GmbH, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/60 40, [www.koziol.de](http://www.koziol.de), [http://www.koziol.de](http://http://www.koziol.de)

Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/9 77-0, [www.ritzenhoff-breker.de](http://www.ritzenhoff-breker.de), [info@ritzenhoff-breker.de](mailto:info@ritzenhoff-breker.de)  
Rosenthal AG/Thomas, Philip Rosenthal Platz 1, 95100 Selb, Tel.: 0 92 87/7 20, [www.rosenthal.de](http://www.rosenthal.de), [info@rosenthal.de](mailto:info@rosenthal.de)  
Sagaform GmbH, Uferstrasse 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, [sagaform@t-online.de](mailto:sagaform@t-online.de), [www.sagaform.com](http://www.sagaform.com)  
Scantex, Wohnen mit Natur, Düserweg 18, 26180 Rastede, Tel.: 0 44 02/93 85-0, [www.scantex.de](http://www.scantex.de), [info@scantex.de](mailto:info@scantex.de)  
Schott Zwiesel AG, Dr.-Schott-Straße 35, 94227 Zwiesel, Tel.: 0 99 22/ 98-0, [www.schott-zwiesel.de](http://www.schott-zwiesel.de), [national@gz.schott.de](mailto:national@gz.schott.de)  
[service.mu@leifheit.com](mailto:service.mu@leifheit.com)  
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/8 01-0, [www.waechtersbach.com](http://www.waechtersbach.com)  
WMF Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 0 73 31/2 51, [www.wmf.de](http://www.wmf.de), [info@wmf.de](mailto:info@wmf.de)



Illustration: Tatjana Hauptmann



**schmeckt natürlich**

BREZEL • STICKS • CHIPS • POPCORN

MAYKA Naturbackwaren GmbH, D-79418 Schliengen